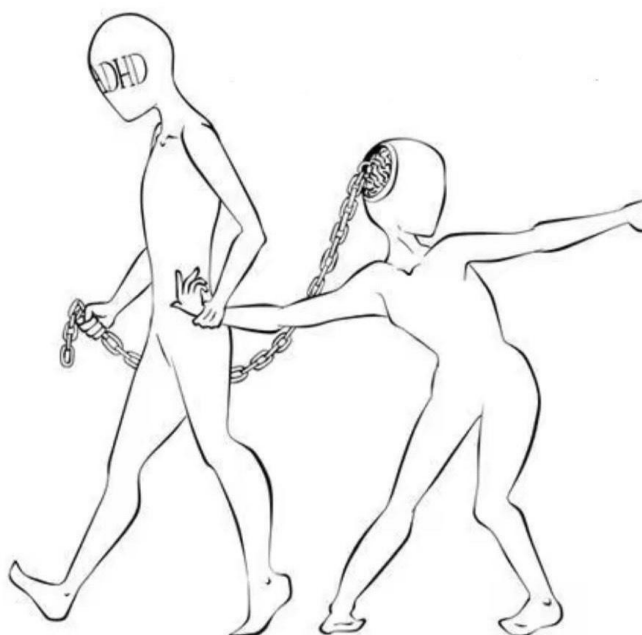
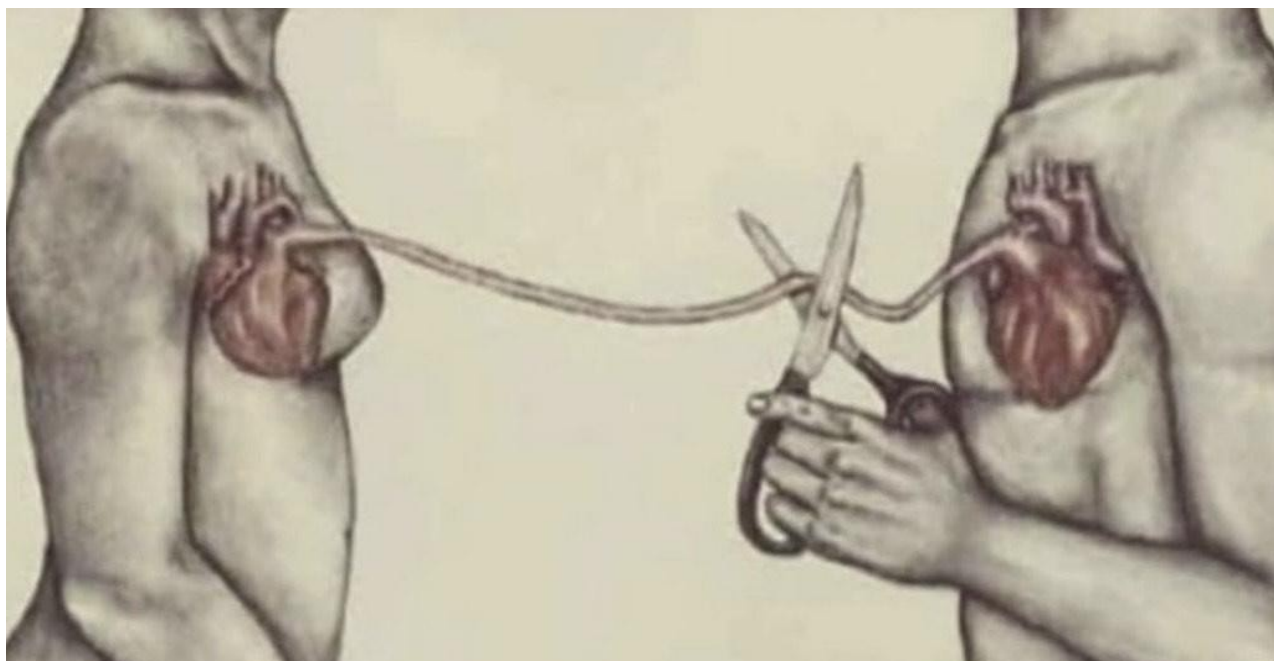


*Les relacions tòxiques quotidianes:
que són i com afrontar-les.*



TREBALL DE RECERCA

Laura Gimeno Hoyo

Curs: 2023-2024

2n de Batxillerat 202

Psicologia

Tutora: Yolanda Moneo

INS Puig Castellar

12/01/24



Les relacions tòxiques

“El amor, cuando llega, puede ser muy ciego, pero cuando se va, es muy lúcido.”

— Marian Rojas Estapé, Encuentra tu persona vitamina.

Abstract:

Cuando nos enamoramos nuestro cerebro se ve afectado, y con ello nuestro comportamiento, en muchos casos “cegándonos de amor”, y si no se tienen los recursos mentales suficientes para superar ciertas situaciones que pueden surgir en una relación, es muy probable que uno sufra.

Las relaciones tóxicas están en la actualidad notablemente presentes, especialmente entre los jóvenes. Esto, en gran medida, es consecuencia de la integración en la sociedad de los mitos del amor romántico a través de diversos ámbitos, como son las canciones, las novelas de *Wattpad*, o las películas románticas. Estas creencias sobre cómo debería ser el amor “ideal” intervienen de forma activa en las relaciones cotidianas, y entre otros efectos, pueden agravar una dependencia emocional dañina hacia nuestra pareja.

Por último, por desgracia, estas relaciones tóxicas pueden desembocar en la llamada violencia de género, una situación que se vuelve horrible para quien la padece y para quienes le rodean.

When we are in love, our brain is affected, and also our behavior. In many cases causes “blindness of love”, and if we don't have enough mental resources to overstep certain situations that can occur in a relationship, we are going to suffer.

Toxic relationships in modernity are notably present, especially among young people. Society integrates into various areas such as songs, Wattpad novels, or romantic films, myths of romantic love, intervening in the daily relationships, which are influenced by these.

Finally, unfortunately, these toxic relationships can take to gender violence, a situation that becomes horrible for those who suffer it and for those around her.

Paraules clau:

Relación tóxica, mitos románticos, amor, violencia de género, dependencia emocional.

Toxic relationship, romantic myths, love, gender violence, emotional dependency.

Índex

1. INTRODUCCIÓ.....	5
2. QUÈ ÉS UNA RELACIÓ TÒXICA?.....	7
2.1 Definició de relació tòxica.....	7
2.2 Existeixen persones tòxiques?.....	8
2.2.1 Les persones tòxiques.....	8
2.2.2 Cóm reconèixer a una persona nociva per al nostre organisme.....	9
3. TOTS PATIM RELACIONS TÒXIQUES?.....	11
3.1 Àmbits on es poden patir relacions tòxiques.....	11
3.1.1 Relacions de parella.....	11
3.1.2 Amistats.....	13
3.1.3 A la feina.....	14
3.2. Edat o població més propensa a patir relacions tòxiques i perquè.....	15
4. TIPUS DE RELACIONS TÒXIQUES I ELS MITES ROMÀNTICS.....	17
4.1 Tipus de relacions tòxiques.....	17
4.2 Mites de l'amor romàntic.....	20
4.2.2 Anàlisis d'exemples en l'actualitat.....	25
4.2.2.1 Cançons.....	25
4.2.2.2 Novel·les, pel·lícules, sèries.....	28
5. COM ENS AFECTEN PSICOLÒGICAMENT LES RELACIONS TÒXIQUES.....	32
5.1 Com detectar una relació tòxica.....	32
5.1.1 Primers símptomes.....	32
5.1.2 Maltractament.....	36
5.1.3 La gelosia.....	37
5.2 Etapes d'una relació tòxica.....	39
5.2.1 Etapes en les relacions.....	39
5.2.2 Etapes d'una relació tòxica.....	41
5.3 Conseqüències de les relacions tòxiques.....	43
5.3.1 Què ens succeeix quan ens enamorem?.....	43
5.3.2 Què ens succeeix quan estem en una relació tòxica?.....	47
6. PASSOS PER AFRONTAR LES RELACIONS TÒXIQUES.....	49
6.1 Motius pels quals es pot desenvolupar una relació tòxica.....	49
6.1.1 Perquè ens enamorem de qui no ens convé.....	49
6.1.2 La infància.....	50
6.1.2.1 L'aferrament.....	50
6.1.2.2 Els traumes.....	53
6.1.3 Altres motius.....	55
6.2 Com prevenir-les.....	55
6.2.1 A nivell personal.....	55
6.2.2 En societat.....	56
6.3 Com sortir-ne?.....	58
6.3.1. Perquè és tan difícil sortir d'una relació tòxica.....	58
6.3.2 Com sortir d'una relació tòxica.....	60
6.3.3 Després de sortir d'una relació tòxica.....	64
6.4 L'altra cara de la moneda, la cruda realitat, la violència de gènere.....	65
6.4.1 Què és la violència de gènere?.....	65
6.4.2 Per què ens referim al femení quan parlem sobre la violència de gènere.....	71

Les relacions tòxiques

6.4.2.2 Cançons masclistes.....	72
7. LES RELACIONS SANES.....	77
7.1 Què és una relació sana?.....	78
7.1.1 Pilars d'una relació sana.....	78
7.1.2 Altres punts importants per esdevenir una relació sana.....	79
7.2 Persones vitamina.....	81
8. PART PRÀCTICA.....	82
8.1 Enquesta i resultats.....	82
8.2 Conclusions dels resultats de l'enquesta.....	90
8.3 Vídeo.....	91
9. CONCLUSIONS.....	92
10. AGRAÏMENTS.....	94
11. WEBGRAFIA.....	95
12. BIBLIOGRAFIA.....	98
13. ANNEXOS.....	98
13.1 L'aferrament insegur.....	98
13.2 El conte de la granota.....	102
13.3 Dades alarmants sobre la violència de gènere a Espanya.....	103

1. INTRODUCCIÓ

He escollit com a tema del meu treball de recerca les relacions tòxiques. Sé que el més probable és pensar que és perquè jo he patit una, o més, i és cert, però la meva elecció va més enllà. Com va dir Aristòtil, filòsof de l'antiga Grècia al segle IV aC, *l'ésser humà és social per naturalesa*, i això implica que esdevingui relacions

amb altres individus. Però està clar que aquestes relacions no sempre seran positives, i és que avui dia sento que visc envoltada de situacions on les relacions tòxiques es donen en diferents àmbits i moments. Acostumem a pensar que aquestes només existeixen entre membres d'una parella, però, per desgràcia, també estan presents entre amics, companys de classe o de feina, inclòs entre familiars. No obstant, en aquesta recerca he volgut centrar-me en les relacions tòxiques de parella, encara que en algun apartat he mencionat altres àmbits on som propensos a patir-les, per així tenir una visió més àmplia i deixar clar que no hem de marginar aquests altres escenaris.

La paraula toxicitat pot portar controversia, i més avui dia, on malauradament està molt normalitzada a la societat en la que vivim, degut, entre d'altres, a certs mites de l'amor romàntic que ens proporcionen les pel·lícules, cançons, etc. No tendim a prestar molta atenció, però vivim envoltats d'anuncis i publicitat que promouen allò que realment hauria de ser indesitjable. Com a conseqüència, aquestes, de vegades ens porten a tenir pulsions d'autodestrucció, i el pitjor és que sovint ni ens adonem del mal que ens fan.

Aquesta integració de la toxicitat a les nostres vides no acostuma a portar res bo, i com a norma general ens fa sentir malament, no? A qui li agrada sentir-se controlat? Qui en el seu seny podria sentir atracció o sentiments positius cap a algú que el fa estar de mal humor el 90% del temps i només li proporciona *estonetes de felicitat*? Doncs nosaltres! I més del que pensem. Som éssers vulnerables, i hi ha molts factors que ens arrelen a vincles que no ens fan del tot bé.

La finalitat d'aquest treball és conèixer amb una base biològica i també psicològica com ens afecten les conductes tòxiques. Per començar, en aquest treball investigaré sobre aquestes en un aspecte més general, com ens afecten, com ens fan sentir i perquè, com detectar-les i per tant, com definir-les, entre d'altres qüestions que, personalment, em semblen molt interessants. Per recollir informació utilitzaré pàgines web d'internet i llibres, especialment de psicologia. He pogut extreure informació molt interessant de l'autora Marian Rojas i d'alguns dels seus llibres com: "*Troba la teva persona vitamina*", el qual m'ha permès obtenir molts coneixements que sé que no només m'han servit per realitzar aquest Treball de Recerca, sinó que em serviran per a la meva vida quotidiana. Això em sembla molt important, perquè

penso que he satisfet una de les característiques principals que crec hauria de tenir el TR, que és que el treball que facis t'agradi i puguis fer servir d'alguna manera tot allò que aprenguis.

Finalment, en el cas pràctic, he realitzat un estudi de la nostra societat, amb població del meu entorn i una mica més enllà per demostrar que les relacions tòxiques avui dia estan molt normalitzades. Aquest, està fet mitjançant un mètode d'estudi molt comú en la psicologia social, l'enquesta, que consisteix en fer preguntes determinades per conèixer un aspecte concret d'un grup. A més, he realitzat un petit curtmetratge on es mostren possibles comportaments tòxics que es donen comunament en l'adolescència amb l'objectiu de conscienciar a la societat del que no és normal que passi en una relació.

Com a hipòtesis principals he plantejat les següents qüestions:

- Les relacions tòxiques avui dia sí estan normalitzades.
- Les persones que han experimentat abús emocional en un passat estan més predisposades a participar en relacions tòxiques.
- Les persones codependents (amb dependència emocional) són més susceptibles a involucrar-se en relacions tòxiques, i a més es fonamenta amb un comportament abusiu.
- Sí és possible sortir d'una relació tòxica, aprendre d'ella i trobar un entorn favorable amb persones que t'aportin coses positives, però cal molt esforç i voluntat, a més d'una relació sana amb tu mateix.

2. QUÈ ÉS UNA RELACIÓ TÒXICA?

2.1 Definició de relació tòxica

Per poder començar aquest treball introduiré la base del tema, què és una relació tòxica? Sembla simple i fàcil de respondre, però no és així. Podem definir una

Les relacions tòxiques

relació tòxica com una situació en la que es genera cert dany o malestar a un o als dos membres d'una relació. Aquesta, és la idea més bàsica que trobarem a l'hora de definir una relació tòxica. Però, podem endinsar-nos més...

Les relacions tòxiques es donen entre dos integrants quan certes conductes d'un membre fan patir a l'altre. Aquestes són relacions destructives i autodestructives, no són saludables, i de les quals sovint resulta difícil sortir degut a la dependència emocional que usualment comporten o al vincle que d'alguna manera uneix als seus membres.

Dins d'aquest gran grup es poden diferenciar dos tipus: quan un és conscient de que hi és, i quan no és conscient. Naturalment, serà més difícil de gestionar la situació quan no hi ha coneixement d'estar patint una relació tòxica, ja que no només haurem de fer un esforç per sortir-ne, sinó que a més haurem de prendre consciència de la situació. Tot i això, més endavant s'expliquen diversos factors que dificulten la sortida d'una relació insana.¹

La toxicitat en les relacions s'expandeix pels diferents moments del nostre dia a dia, i encara que cada relació sigui un món, ja que la vivència és subjectiva i es poden viure de manera complexa i diferent per a cada individu, està clar que comporten característiques comuns.

En conclusió, podem establir que les relacions tòxiques són com una lluita interna entre el que un sent i allò que vol amb el que hauria de ser bo per a un mateix. La clau és identificar-ho i adonar-se de la toxicitat de la relació per poder-se-hi enfrontar.

2.2 Existeixen persones tòxiques?

2.2.1 Les persones tòxiques

Una persona no és tòxica, és tòxic l'efecte que genera en tú. Aquesta intoxicació de cortisol que es genera quan ens relacionem amb algú que no ens fa sentir bé:

¹ Específicament a l'apartat 6.3 del treball, *Com sortir-ne*.

s'estimula el sistema nerviós parasimpàtic, s'activa l'estat d'alerta i es segrega cortisol, que és l'hormona de l'estrès.

Encara que l'ésser humà sigui social per naturalesa², les persones no ens generen un impacte neutre. Hi ha persones que aporten pau i altres que ens agoten i irriteren. Per tant, seleccionar dins del possible persones sanes condiciona el nostre benestar psicològic i emocional.

Hem d'entendre que moltes relacions que esdevenen tòxiques van poder no ser-ho en un principi. En general, aquestes van començar bé, però en algún moment ens van fer sentir malament. Si aquestes conductes negatives es repeteixen en diversos casos provoquen que la relació es desgasti, sense aportar res positiu o fins i tot pitjor, que ens aportin en negatiu, és a dir, que ens restin.

Aquestes "persones tòxiques" (cal aclarir que em referiré així a les persones que com ja he definit abans, aquelles que amb els seus comportaments ens provoquen cert malestar) ens poden generar una diversitat de sensacions³; incomoditat, sentir que ens estan cohibint, estrés o pèrdua de llibertat.



Imatge 1: Les persones tòxiques no ens fan sentir bé.

Font:

<https://lascebrassalen.com/que-es-una-persona-toxica-rasgos/>

Per acabar amb aquest apartat, he d'afegir la diferenciació entre tòxic universal i tòxic individual. Aquest primer és aquell que per la seva manera de ser altera a moltes persones, hi ha gent que perturba als altres per la seva complicada manera de ser. Per una altra banda, el tòxic individual és aquell que t'altera només a tu per alguna raó en especial, però no a la resta de l'entorn. Això es pot donar perquè amb la resta canvia el seu comportament.

2.2.2 **Cóm reconèixer a una persona nociva per al nostre organisme**

Les persones tòxiques són aquelles amb les que al passar una estona ja ens fan sentir malament, inclòs després de que se'n vagin. Un primer símptoma clau per identificar a algú danyí per a nosaltres, és que quan pensem o estem a prop d'aquesta persona no ens sentim relaxats, sino en tensió i en alerta constant, el que provoca esgotament sobre un mateix.

² Afirmació formulada pel filòsof clàssic grec, Aristóteles.

³ Als apartats del treball 2.2.2 *Cóm reconèixer a una persona nociva per al nostre organisme* i 5.1.1 *Primers símptomes*, s'expliquen en detall.

Les relacions tòxiques

Sovint, no som conscients de tenir a certes persones que ens pertorben al nostre voltant, ja que l'organisme i la ment s'han acostumat a aquests micro/macro comportament abusiu, i ja no es percep com una relació negativa. En aquests casos és molt comú generar dependències malaltises, sobretot en els casos de violència.

Un comportament aïllat no determina que una persona sigui nociva, però sí s'ha d'estar atent a conductes repetitives o fets molt greus.

Segons **Marian Rojas** en seu llibre “**Encuentra tu persona vitamina**”, hi ha diversos tipus de persones nocives:

- L'egoista: Només pensen en ells mateixos, manquen d'empatia i necessiten ser el centre d'atenció.
- El negatiu: Són aquells que es queixen constantment, estan enfadats sempre i els costa gaudir i percebre les coses bones de la vida.
- L'envidiós: Pateixen quan als altres els va bé, necessiten fer-los sentir menys. Solen ser en el fons insegurs i no s'alegren dels èxits dels altres.
- El manipulador: Una persona manipuladora és aquella que busca controlar i modificar el comportament dels altres, conduint-los a prendre decisions que no sempre els hi beneficien. A més, pot recopilar informació i atacar-te si no fas el que vols.
- La víctima: Tendeixen a culpar als demés de tot allò dolent que els hi succeeix i sovint no estan disponibles quan se'ls necessita.
- El que jutja i/o critica: Aquesta persona tendeix a opinar sobre tot i tots, només té paraules negatives sobre els altres.



- El dependent: Persones que necessiten a una altra amb tanta intensitat que acaben esclavitzant-la sense deixar-li el seu propi espai o llibertat.
- El dramàtic: Gaudeixen del conflicte, busquen constantment drama i si no hi ha l'inventen.

Imatge 2: Representació de persona que només critica.
Font: <https://n9.cl/lrw92>

3. TOTS PATIM RELACIONS TÒXIQUES?

S'acostuma a pensar que les relacions tòxiques no formaran part de les nostres vides, que són casos excepcionals i fets aliens a nosaltres, però la realitat és que al ser tan comuns passen desapercebudes en diferents àmbits del nostre dia a dia.

3.1 Àmbits on es poden patir relacions tòxiques

3.1.1 Relacions de parella

És probable pensar que les relacions tòxiques són exclusives de les relacions de parella, però la realitat és que aquestes es poden donar en diferents àmbits socials de la nostra vida. Encara això, un dels àmbits on cada vegada són més comuns són



en parella. En aquest treball serà el tipus de relació tòxica del que més es parlarà.

Sovint s'estableix entre dos tipus de persones, una persona manipuladora, que és aquella que integra toxicitat i una persona susceptible a la culpabilitat, manipulable fàcilment, que sovint pateix

usualment està seva pròpia estima. Aquest patró és relacions tòxiques en parella, i és possible que molts se sentin identificats.

Imatge 3: Perill; toxicitat per amor
Font: https://issuu.com/marianasco/docs/final_issu

de dependència afectiva i que bolcada als altres, deixant la de banda.

comú quan parlem de

En aquest àmbit la dependència emocional és clau, ja que és la culpable de que no puguem deixar a la nostra parella que sovint tenim idealitzada, però que en realitat ens fa mal.

Un altre aspecte comú són les inseguretats en parella, ja sigui perquè aquesta ens dona motius per desconfiar o perquè nosaltres haguem patit anteriorment moments en les que ens vam sentir insuficients, reemplaçables, etc... i tenim por de que ens torni a passar, fent així que ens afecti en aquesta nova relació.

També les infidelitats i faltes de respecte juguen un paper important perquè una relació esdevingui tòxica, a més de la falta de comunicació per posar límits en els que ambdós membres de la parella estiguin d'acord.

Per últim també és comú voler tenir el control de tot per saber si la teva parella t'enganya, voler saber sempre el que fa i el que deixa de fer, la gelosia tòxica⁴, etc.

S'ha de distingir entre parella danyina i un desgast per qualsevol motiu. En moltes relacions llargues, amb el temps apareix el deteriorament. Situacions de cansanci, tensió, o monotonia poden fer que els membres d'una parella no es tractin com al principi. Fins i tot, poden sorgir petites faltes de respecte o exigències en les que la parella no està a l'alçada.

Les parelles tenen una evolució natural i lògica, pensem que un sempre sentirà les papallones a l'estómac que es van sentir a l'inici (això ocorre per culpa dels mites romàntics⁵), però la realitat és que pot ser de manera natural es produeixi un desgast en la relació. Però, en aquest moment és quan s'han de ficar les piles i esforçar-se per lluitar per l'altre.

Moltes crisis de parella s'originen per una crisi individual, altres cops per un moment temporal que està sent dur, per exemple que hi hagin problemes econòmics, a la feina, etc. Però hem de ser conscients que la vida en parella té moments bons i dolents, haurem de saber gestionar els diferents moments de la relació i acceptar les etapes de la vida en comú.

Existeix una situació bastant comú que consisteix en agafar-li mania a l'altre, tot el que fa ens altera. Les causes són diverses: pot tractar-se d'una intoxicació de cortisol per estrès, les hormones femenines, que provoquen major sensibilitat a

4 La gelosia es desenvolupa a l'apartat 5.1.3.

5 Desenvolupats a l'apartat del treball 4.2 *Mites de l'amor romàntic*.

l'entorn, l'aparició de malalties, problemes econòmics o esgotament per no poder dormir per les nits i estar susceptible amb tot i amb tothom.

Molts cops la solució és distanciar-se temporalment de quin ens fa sentir així o separar-se per sempre.

3.1.2 Amistats

Entre grups d'amics o simplement entre dos amics o amigues també es poden desenvolupar comportaments tòxics. Les amistats tòxiques poden arribar a provocar mal emocional, ja que els amics són amb els quals tendim a compartir una gran part del nostre temps, com a conseqüència, tenen un gran impacte i influència en molts aspectes de la nostra vida.

Aquestes amistats tòxiques són perjudicials per al nostre benestar i salut emocional,



ja que les amistats també ens involucren en una relació sentimental tot i que no romàntica.

Aquestes poden estar estretament relacionades amb la gelosia, ja que com a les relacions de parella, podem sentir que s'ha de marcar territori sobre algú perquè volem que

Imatge 4 : Amistats tòxiques.

Font:

<https://www.latercera.com/tendencias/noticia/amistades-toxicas-cuales-son-las-senales-segun-los-expertos/AE72M3LPE5FVXBHVXCIVT2VFTQ/>

tothom sàpiga que som els millors amics, fent així que l'altra persona no es relacioni amb ningú més. Això succeeix ja que podem sentir-nos insegurs al creure que trobarà a algú millor i ens acabarà deixant, el que anomenem tipus d'aferrament insegur.⁶

En un altre extrem també hi ha relacions tòxiques entre *amics* (en cursiva perquè realment no ho són) quan hi ha el que s'anomena entre els joves *falserio*. En general ens fan sentir incòmodes, i malament després de compartir temps amb ells.

⁶ A l'apartat 6.1.2 es parla dels tipus d'aferrament.

3.1.3 A la feina

Les relacions personals a la feina són un component més que afecten tant el rendiment laboral com la salut mental.

Per una banda, crec que és important recordar que hem de parlar de comportaments tòxics més que de persones, perquè independentment del context, la interacció amb un mateix company de treball pot ser diferent depenen del moment. Tot i això, és cert que hi ha persones les quals tenen un comportament generalitzat cap a tothom el qual genera malestar i toxicitat cap a tots.

La feina és un dels llocs on més persones ens trobem. Aquí s'hi estableixen diversos tipus de relacions d'afecte, tant fredes i distants com aquells romanços o amistats conservats durant molt de temps. Per exemple, el teletreball en temps de pandèmia com ha passat els últims anys ha proporcionat gran ajuda per enfrontar-nos al COVID-19, però en canvi ha perjudicat les relacions socials.

En general, de nou podem identificar una situació tòxica quan el sentiment que hi tenim en relació a aquesta és desagradable; sentim ansietat, frustració, impotència, ràbia, por, etc. De vegades ens sentim explotats, enganyats, atacats. És a dir, emocions desagradables i que ens agradaria evitar.

A més, per identificar persones tòxiques el més fiable és valorar com et fan sentir, ja que notaràs que davant la seva presència et sents incòmode, nerviós, el teu estat d'ànim canvia davant la seva presència per caure'ls bé o per contra t'entristeixes, veus que t'influeix de manera negativa canviant els teus plans o tenint un comportament diferent del que tindries amb una altra persona.

Un exemple clar pot ser un cap de departament que té actituds que et fan sentir desbordat, on t'encarrega fer coses que no et toquen fer. Un altre exemple poden ser aquells companys que critiquen la teva feina, o inclòs la teva personalitat, a tu.



Imatge 5 : Àmbit de treball tòxic.

Font: https://businessinsider.mx/como-es-trabajo-toxico-cultura_estrategia/

La solució a aquests sentiments i emocions negatives és l'assertivitat i la distància. També és bo saber marcar certs límits i mostrar una actitud indiferent davant d'aquests comportaments. S'ha d'evitar al màxim, dins del possible la comunicació amb ells, limitar-nos a allò estrictament necessari i intentar no discutir les seves idees. Quan sigui difícil mantenir les distàncies, s'han d'aprofitar els descansos per allunyar-se d'aquestes persones, ja que en general és més fàcil conèixer i reconduir una relació tòxica quan menys vincle afectiu-emocional hi ha.

3.1.4 Entre familiars

No acostuma a ser així, i tampoc es parla molt d'aquests casos, però és cert que hi ha comportaments tòxics que poden generar algunes persones del teu cercle familiar. Personalment, crec que aquests són dels casos més difícils de sostenir, no només perquè potser depens econòmicament d'elles i per tant no pots allunyar-te, ni perquè potser guardes encara un vincle afectiu, sinó perquè la societat ens ha dictat que la família, malgrat tot, ha de ser la nostre llar, i els has d'estimar sí o sí. Però la realitat, és que hem d'estimar a aquelles persones que ens cuiden, ens estimen, ens comprenen i respecten, i no a aquelles que ens fan patir sempre, encara que siguin de la mateixa sang.

La família suposadament ha de ser un lloc segur, però per desgràcia hi ha casos en els que això no és així. Hi ha famílies desestructurades que des d'una edat primerenca fan patir als més petits. Aquests, viuen situacions que els marquen i amb el pas del temps poden causar-lis traumes.⁷

3.2. Edat o població més propensa a patir relacions tòxiques i perquè

És ben cert que hi ha certes etapes en les que és més fàcil caure en una relació que pugui ser danyina per a nosaltres mateixos. Quan som adolescents i establim les primeres relacions podem veure'ns confosos, estem aprenent, no naixem sabent com hem d'actuar o com està bé que actuïn amb nosaltres. No només parlem de relacions de parella, sinó també en altres àmbits, com ja s'ha vist, per exemple, en relacions d'amistat.

⁷ Els traumes a la infància es tracten a l'apartat 6.1.1.

Sovint en aquesta etapa les recomanacions que es reben per part dels adults que ens estimen, com a figura més comú la mare o el pare, són menyspreades, ja que estem en una etapa d'autoafirmació. Això ens fa que en general no escoltem els seus consells, però ells, des d'experiència, en realitat només volen el millor per a nosaltres i que no ho passem malament.



Imatge 6: Toxicitat a l'adolescència.

Font:

<https://www.ayudartepsicologia.com/signos-para-que-tu-adolescente-diferencie-una-relacion-toxica/>

A més, molts dels traumes de la infància comencen a mostrar els seus efectes adversos a l'adolescència. Aquesta és una etapa apassionant i important, marcada per una recerca d'independència i de trobar un lloc al món. **L'adolescència és el resultat de com ens han anat educant, estimant i ensenyant a la infància.** Per exemple, si quan érem petits se'ns va privar d'afecte i empatia, serà més difícil gestionar les emocions i la recerca de sensacions intenses, de vegades, completament perjudicials.

Aquesta etapa pot no ser un moment tan conflictiu si les figures d'aferrament que acompanyen al jove són sanes i demostren afecte alhora que límits clars. Per tant, un bon entorn ajudarà a travessar aquest període de la millor manera.

Darrere d'un adolescent agressiu, rabiós o impulsiu hi ha moltes vegades una infància en la què no se l'ha ensenyat a estimar de manera sana, a expressar-se i a sentir-se apreciat. Aquesta ràbia, aquest comportament de vegades destructiu, prové d'una baixa autoestima, d'una gran frustració personal i d'una enorme vulnerabilitat emocional, que pot derivar, entre altres coses, en una recerca d'emocions intenses com l'addicció a algunes substàncies o en la dificultat a l'hora de trobar parella o mantenir-la.

Però això no significa que sent adults no es pateixin relacions tòxiques. Per una altra banda, sent adults també es poden donar diverses situacions en les que una parella es troba immersa en una relació tòxica.

Hi han matrimonis que porten anys i anys junts, inclòs estàn casats, però la relació ha esdevingut monòtona, les discussions són constants, ja no es busca el mateix tant a la vida com en la parella, etc.

Sovint s'opta per la separació o el divorci, però hi ha casos en els que no es pot sortir d'allà per diversos motius entre els quals predominen els següents: Hi ha un sentiment de compromís amb l'altre i prefereixes ignorar el que sents, vols o necessites amb tal de sentir-te arrelat a aquesta persona, ja sigui per compartir coses especials junts, com tenir fills, un negoci, una propietat, etc. També pot ser perquè no t'imagines la vida sense aquella persona, per tot el que has viscut amb ell/ella, per por a quedar-te sol/sola o per motius econòmics.

Finalment, arribant als casos més extrems, però per desgràcia comuns, la coacció; aquells casos en els que s'arribi a un maltractament físic.⁸

Tot i així, cada relació estarà influenciada per una varietat de factors com són els factors individuals, el context de cadascú i els culturals.

4. TIPUS DE RELACIONS TÒXIQUES I ELS MITES ROMÀNTICS

4.1 Tipus de relacions tòxiques

Podem classificar les relacions tòxiques de diferents maneres, però jo distingiré dues formes bàsiques de fer-ho. Aquelles en les que la persona que està patint és conscient de que ho fa o si no ho és.

Seguidament, és cert que no podem classificar les relacions tòxiques en grups concrets amb gran exactitud, però sí podem generalitzar certs comportaments i encasellar-los amb un indicador per distingir les conductes i poder estudiar-les i solucionar-les.

1. Relació d'ompliment

Com la mateixa paraula indica, la relació compleix amb un propòsit principal, que és omplir el buit que sent la persona. Aquest tipus de relació apareix quan estàs en una relació exclusivament pel fet de que l'altra persona et completa, t'omple, i t'aporta això que consideres que a tu et falta i que no tens. Però, una relació mai ha de suplir mancances personals, ja que aquestes s'han de treballar de manera individual i no

⁸ En l'apartat 6.4 del treball s'aprofunditza en la violència de gènere.

ha de ser responsabilitat de la nostra parella emplenar aquests buits, ni la solució als nostres problemes personals.

Hem de tenir molt clar que una relació no ha de completar res sinó implementar.

2. Relació de codependència

En aquest tipus de relació tòxica els dos membres depenen l'un de l'altre. Les necessitats individuals es perden, no es satisfan i necessiten l'aprovació de l'altre per dur a terme qualsevol acció.

En la relació de codependència els dos subjectes són passius, sempre anteposen el benestar de l'altre abans que el seu propi. Per tant, les necessitats individuals es perden i no es satisfan. Això generarà a llarg termini malestar i infelicitat per ambdues parts.

3. Relació anclada en el passat

Es dona quan es comença una relació sense haver superat una altra relació anterior. Per tant, el passat és part del present en la relació actual.

Quan això passa, es justifica a aquella persona recordant experiències d'aquella relació per entendre i/o justificar l'actual.

El passat només és això, passat, no el podem modificar, i el més òptim per al nostre benestar emocional és acceptar-ho, aprendre'n i passar pàgina.

No serveix de res lamentar-se, ni frustrar-se contínuament per alguna cosa que va passar o que no va arribar a passar. Fer això només generarà dolor, culpa, ràbia, ressentiment i mal.

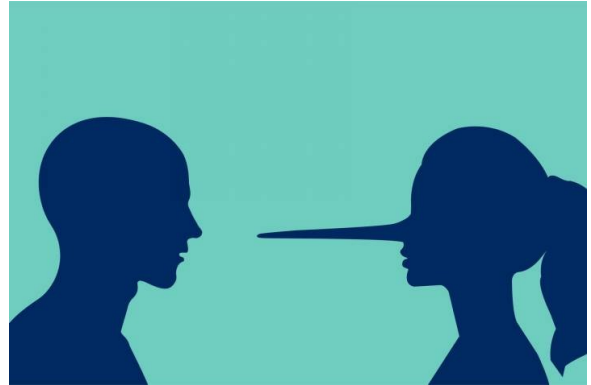
Llavors, per evitar caure en això, hem de saber que per estar amb algú has d'acceptar els errors i les experiències, vivències i anècdotes del seu passat, de les quals podem aprendre molt. En aquestes situacions s'ha de mirar al present i de cara al futur.

4. Relació amb comunicació passiva-agressiva

La forma de comunicar-se entre els membres de la relació no és oberta, sincera, o lliure. És per tant una comunicació que es realitza a través d'indirectes, de manera hostil, donant per fet les coses, potser també amb la intenció de manipular l'altra persona i no de comunicar o informar. Això condueix a malentesos i conflictes no resolts.

5. Relació on la mentira està molt present

Una relació ha de crear-se, basar-se i centrar-se en la confiança. Aquest, és un dels pilars fonamentals en qualsevol tipus de vincle afectuós. Però quan s'ometen, s'amaguen o s'oculten certes coses constantment, es creen barreres entre els membres de la relació, dubtes i conflictes.



Imatge 7 : Relacions basades en la mentira.

Font:

<https://www.vanguardia.com/entretenimiento/tendencias/las-siete-mentiras-que-todos-decimos-para-lograr-una-relacion-YA5828616>

6. Relació que es basa en la por

Les relacions es mantenen per gaudir, no per patir, ni passar por de cap manera. En el moment en què la por apareix i domina la teva relació hem de parlar de toxicitat.

El sentiment de por pot donar-se per diferents motius, a continuació, s'enumeren alguns dels factors més comuns pels quals es pot sentir por en una relació:

- Tenir por de deixar la relació i quedar-se sol.
- Fa por estar al costat d'aquesta persona quan s'enfada.
- La por de no ser a prop d'aquesta persona o que t'abandoni i refaci la vida amb altre persona.
- La por de que mai no estimaràs a ningú tant, o que ningú cap altre et tornarà a estimar.

Per tant, haurem de veure d'on prové aquesta por i com la podem solucionar. Sovint aquesta por provoca idees irracionals que es solucionaran amb ajuda psicològica. És difícil, però la solució és posar fi i deixar anar allò que no et deixa viure tranquil.

7. Relació idealitzada o fonamentada en idees irracionals

Aquest tipus de relació es dona quan no es parla ni s'aclareixen les coses, quan es generen expectatives que no s'ajusten a la realitat. Això comporta esperar coses dels altres que no són realistes i que ens fara decepcionar-nos.

8. Relació en què els rols ja estan preestablerts

Aquesta bàsicament consisteix en que un membre de la parella dirigeix, controla i decideix i l'altre s'acomoda i es comporta de manera submisa.

Tots aquests tipus de relacions provenen o es basen en els mites d'amor romàntic i es poden donar de manera individual o de manera conjunta, on potser hi intervinguin dos o més tipus en una mateixa relació.

4.2 Mites de l'amor romàntic

L'amor és una emoció pròpia de l'individu, en principi positiva, que ens ha de fer sentir bé, Rebre i donar afecte és una condició que tot ésser humà desitja per naturalesa. Per tant, com és que sovint l'amor ens acaba fent mal i ens perjudica a la nostra vida? Doncs hem de tenir en compte que intervenen molts aspectes a l'hora d'entendre el concepte d'amor. Des de que som petits estem influenciats pels patrons culturals, l'educació que rebem i quan creixem s'afegeixen les experiències que tenim. Com a conseqüència, formem una imatge idealitzada del que és l'amor.

Tot això es relaciona amb allò que s'anomenen mites de l'amor romàntic. Podem definir-los com creences conscients o inconscients sobre l'amor que sorgeixen i es mantenen a la societat, s'accepten com a veritables i en ser simplificades produeixen una distorsió de la realitat que influeix en els nostres comportaments. A més, generen expectatives errònies i poden provocar patiment emocional.

Aquestes creences sobre com hauria de ser l'amor ens porten a mantenir relacions poc sanes i ens oblidem de la nostra autocura per anteposar sempre la relació o a l'altra persona.

Podem identificar diferents mites d'amor romàntic, els quals podem semblar obvis, però que moltes vegades acceptem sense més, els integrem com normalitat i fan que actuem de forma inconscient.

1. El mite de l'amor tot ho pot

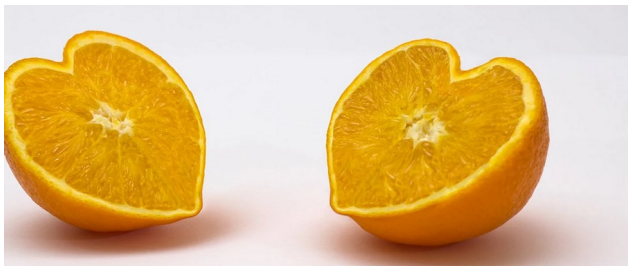
Hem de ser conscients que quan l'amor es veu afectat per altres emocions com tristesa o por, l'essència de l'amor es perd. L'amor cal cultivar-ho, i no hem de pensar que només per sentir amor els altres pilars bàsics de la parella fluiran. Si trobem coses que fan malbé la parella creiem que l'amor les podrà solucionar, però

no és així. Caldrà treballar tots aquests aspectes que no estan funcionant, analitzant quines són les causes i les conseqüències que pateix la nostra relació de parella.

En base a aquesta creença errònia es pot continuar amb una parella que ens aporta patiment en comptes de benestar, perquè creiem que estimar a aquesta persona és l'únic que importa, oblidant-nos que a la parella hi ha altres factors importants. En definitiva, amb l'amor mai n'hi ha prou!

2. El mite de la mitja taronja

Aquest es dóna quan creiem que trobar a una persona que ens acompanyi en la vida és trobar a la nostra mitja taronja



Imatge 8: Mite romàntic de la mitja taronja.

Font: https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/mito-media-naranja-paradigma-platonico_202304026424041697e6800001d676fb.html

assumint que estem incomplets sense aquesta. Però això no és així, sinó que la persona escollida ens ha de d'enriquir, ens ha de fer créixer i no completar.

Aquest mite ens pot portar a buscar constantment aquesta altra meitat que ens completi, i de vegades, tenint en compte que l'amor altera la nostra fisiologia⁹, aquesta desesperació ens fa prendre

decisions precipitades.

A més, també pressuposa que hi ha una única persona amb la qual podem ser nosaltres mateixos, feliços, perquè aquesta és "la nostra persona". Això ens fa oblidar-nos que podem vincular-nos amb diferents tipus de persones i verdaderament, per sort, no hi ha una única persona al món amb la que puguem sentir-nos plenament estimats.

3. La passió ha de ser infinita

Acostumem a pensar que les relacions han de ser constants, on sempre hem de sentir el mateix amor. Però hem de saber que les relacions passen per diverses

⁹ La bioquímica del cervell quan ens enamorem està explicada a l'apartat 5.3.1 Què ens succeeix quan ens enamorem?

fases. Al principi ens trobem en una fase d'enamorament on les hormones tenen un paper important, però aquesta fase no pot durar tota la vida ja que seria esgotador. Per això, a continuació comença una fase més calmada, de tranquil·litat i complicitat. Quan aquesta es dona, moltes parelles pensen que s'ha perdut la passió i que la parella no ha de continuar endavant. Això és un pensament incorrecte, ja que en aquesta nova fase s'entra en una altra dinàmica, hi pot haver-hi daltabaixos, períodes de reactivació, etc. Aquí, l'oxitocina jugarà un paper molt important. És l'hormona de l'estima, la calma.

4. Necessites una parella per ser feliç

Una conseqüència dels contes, pel·lícules o novel·les romàntiques és que des de petits ens fan creure que per ser feliços és indispensable tenir parella, i que per tant és una necessitat. Tot i això, és un realitat que una persona sola pot viure de forma completa i plena. És més, aquest hauria de ser el primer objectiu de qualsevol: aprendre a ser feliç tot sol i no esperar que la felicitat arribi a través d'una relació. Si vols tindre parella, endavant, però partint de la base de que no pots fer que la teva felicitat depengui d'aquesta.

Abans més que ara, encara que es tingués una vida exitosa, si no tenies parella, se't pressionava per completar la teva vida amb una. Per tant, quan arriba aquesta relació, sovint es converteix en el centre de tot.

5. La gelosia és una mostra d'amor

És cert que igual que altres emocions sentir gelosia és natural. El problema ve quan no sabem gestionar aquesta emoció i ens duu a tenir conductes destructives cap a nosaltres i la nostra parella.

Una idea equivocada i cada dia més comú és pensar que el fet de sentir gelosia va estrictament arrelada a que sentim amor i desig de protecció cap a la parella. Però la gelosia en parella no té res a veure amb l'amor, sinó amb les inseguretats de la persona gelosa.

6. Només et pot atreure la teva parella

Aquest mite es basa en la idea que només ens podem sentir atrets per la nostra parella, sense fixar-nos en ningú més.

Les relacions tòxiques

En aquests casos hi ha associada una por a que l'altra persona ens abandoni, a més de la inseguretat que es genera sobre nosaltres mateixos. Està molt fonamentat per les novel·les o pel·lícules romàntiques. Però sentir atracció per altres persones és una cosa molt normal, no ens hem de sentir culpables. L'atracció és només això, no ha d'implicar necessàriament res més. A partir d'aquí, cada parella s'organitza i decideix què li sembla millor, poden optar de mutu acord per l'exclusivitat sexual o per una relació oberta, entre d'altres opcions.

Aquest mite no implica que ens haguem d'anar a l'extrem contrari, que l'alternativa sigui una relació poliàmorosa, cosa que si és de mutu acord està perfecte també, encara que no estigui molt normalitzada. Però cada parella ha d'acordar quin tipus de relació vol mantenir, i si hi ha exclusivitat sexual o no, i en cas afirmatiu, cada membre de la parella té dret a decidir si en cas que l'altra persona trenqui aquest acord vol continuar amb la relació o no.

L'atracció és un fenomen que pot succeir tant des d'un punt de vista físic com psicoemocional. És cert que s'entén com un símptoma d'enamorament, però que ben gestionat no ha de ser un problema. El que succeeix és que es confon l'atracció i l'admiració amb sentir-se a gust amb una altra persona i això pot portar a infidelitats. Realment existeix una part hormonal impulsiva i passional, però la reflexió i el judici ens permet decidir que ens convé més, ara bé, cal no deixar-se conduir pels impulsos. Hi ha factors que disminueixen la capacitat de pensar i raonar com són les hormones, o l'alcohol, que frena l'activitat en l'escorça prefrontal i inhibeix la presa de decisions racionals.

Res activa més a l'ésser humà que sentir-se estimat i desitjat, però trencar un vincle o no respectar a la persona a la que suposadament estimem té les seves conseqüències. Aquest neguit intern és detectat pel cos i la ment i pot comportar enfermetats físiques i psicològiques.



Realment la monogàmia se'ns ha inculcat culturalment, l'objectiu de l'ésser humà primitiu és reproduir-se quant més millor.

La idea romàntica de trobar una parella per a tota la vida és principalment una aspiració

Imatge 9 : Representació de la monogàmia.

Font:

<https://www.univision.com/estilo-de-vida/sexo/la-monogamia-un-compromiso-cultural>

dels éssers humans moderns. De fet, només uns pocs animals s'aparellen de per vida.

"Per molt que ens agradi la idea de les ànimes bessones per a tota la vida, els ideals romàntics de la humanitat en realitat no s'apliquen a les espècies silvestres que només segueixen les lleis de la natura que necessiten per sobreviure", va dir Ginette Hemley, vicepresidenta de conservació de vida silvestre.

En realitat, som allò que desitgem ser o som el resultat d'un conjunt de normes socioculturals que pretenen adaptar nous models a les nostres pulsions biològiques?

El llibre *Al principi era el sexe*, dels autors Jack Ryan i Cacilda Jetha, és un estudi sobre l'evolució sexual, el qual planteja que, a la prehistòria, la sexualitat humana es vivia de forma similar a com ho faria la majoria de els animals: hi havia aparellaments a qualsevol lloc, sense parelles fixes i, molt menys, una necessitat imperiosa de casar-se. El sexe era polígam i lliure.

No va ser sinó fins al Neolític que tot va canviar i es va culturitzar el sexe. Amb l'agricultura i la ramaderia va néixer el concepte de la propietat privada, que transforma la sexualitat en pràctiques monogàmiques com una forma de garantir la continuïtat del patrimoni familiar, la cria dels fills i la proliferació dels gens dominants.

7. Els pols oposats s'atrauen

Dues persones molt oposades difícilment encaixaran. En realitat, compartir valors és el que afavoreix que dues persones s'entenguin i puguin consolidar una relació de manera positiva i constructiva. L'atracció pel pol oposat pot significar un desig de voler cobrir les mancances personals pròpies amb la errònia idea de compondre el que s'ha creat com "la parella ideal".

Però s'ha de saber que a la llarga aquestes diferències acabaran fent malbé la relació. Encara que costi d'admetre-ho, ja que aquest mite està molt present a la nostra societat, algú afí a un mateix proporcionarà



Imatge 10 : Representació dels pols oposats.

Font: <https://www.lovelogic.es/los-polos-opuestos-se-atraen/>

molts més beneficis, fent que un s'impliqui i s'ocupi d'un mateix i de les pròpies necessitats.

4.2.2 Anàlisi d'exemples en l'actualitat

4.2.2.1 Cançons

La música sempre ha estat un aspecte molt important per al dia a dia dels éssers humans. La música té infinits beneficis, ajuda a regular les emocions i promou felicitat i relaxació a la vida quotidiana, redueix l'ansietat i l'estrès, contribueix a disminuir el dolor físic, millora la memòria, ajuda a dormir millor, etc. A més, la música arrela al cervell de manera més intrusiva perquè es salta la part del còrtex més analítica, de manera que el missatge no es processa, simplement s'accepta.

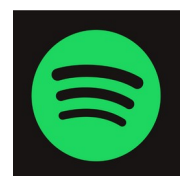
Així doncs, els missatges sobre l'amor, els seus mites i la sexualització i cosificació¹⁰ van arrelant el nostre inconscient sense que ens adonem.

L'origen de l'amor romàntic es troba en un moviment artístic que va sorgir a Alemanya i al Regne Unit a finals del segle XVIII: el Romanticisme. Aquest va predominar per la seva rebel·lia davant de les estructures racionals i per una exacerbació de la passió. Posteriorment, el concepte del que és romàntic arriba a les interpretacions i expressions socials de l'amor fins als nostres dies.

“No puc viure sense tu”, “ets el meu tot”, “estimar-te fins a la mort” són frases comunament trobades a les cançons romàntiques, les quals normalitzen la dependència emocional en les parelles i retraten altres violències en les relacions com una cosa natural, normal o comú.

He analitzat una selecció de cançons el tema principal de les quals és el despit, on a través de melodies atractives i lletres melodramàtiques, és possible donar per fet que la gelosia, la manipulació, el despit i les mentides són “el comú” en les relacions.

¹⁰ Les cançons que desenvolupen masclisme i misogínia estan en *Cançons masclistes*.



QR a la
llista ²⁵
d' Spotify!

A la dreta, adjunto un QR que, al escanejar-lo, porta directament a una playlist de Spotify amb un recopilatori de totes les cançons que apareixen en les següents pàgines del treball.

Alguns exemples musicals on podem veure reflexat alguns dels mites romàntics anteriors són els següents.

- **Drivers license** (2021), d' Olivia Rodríguez: La cançó tracta de com ella estava destrossada després que ell passés pàgina en tan poc temps. Podem veure el mite romàntic de que no podem viure sense l'altre.

Cause how could I ever love someone else? Traducció: Perquè com podria estimar algú altre?

And I know we weren't perfect but I've never felt this way for no one. Traducció: I sé que no érem perfectes, però mai m'he sentit així per ningú.

And I just can't imagine how you could be so okay now that I'm gone. Traducció: I no em puc imaginar com pots estar tan bé ara que ja me n'he anat.

- **No puedo vivir sin ti** (2009), Los Ronaldos: Fa referència a aquest aferrament insà cap a la persona que està al teu costat.



Imatge 11: *No puedo vivir sin ti*, lletra.

Font:

<https://www.pinterest.es/pin/520376931930450087/>

- **Solamente tú** (2011), Pablo Alborán: De nou es manifesta aquest etern amor i centralització de la teva vida en una sola persona.

Tú, y tú, y tú / Y solamente tú.

- **Carita de Inocente** (2020), Prince Royce: Descriu clarament una relació tòxica de dependència.

Si te digo que te amo / Que tu amor me tiene enfermo / Te aprovecho y con más ganas me das lo que quiero.

Les relacions tòxiques

A més, també posa en valor un dels estereotips de gènere més opressors: la submissió. *Con su carita de inocente ella me enamoró / Es una diabla bien vestida, ella me enamoró / Hace todo lo que pido, ella me enamoro.*

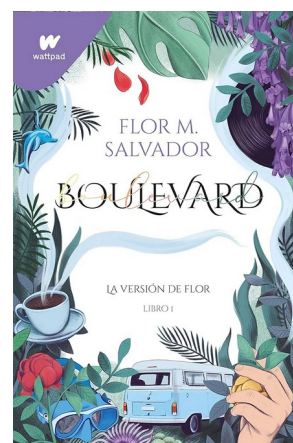
En el procés invers tenim algunes cançons que reivindiquen la llibertat i el coratge per enfrontar-se a una relació tòxica. Veus que volem animar a enfrontar-se i generar sentiment d'unió. Aquesta tendència és més contemporània probablement atenent a la visibilització de maltractaments donats dintre de la parella que han desbordat els mitjans de comunicació.

- **Salir corriendo** (2002), d'Amaral: En aquesta cançó Amaral es fica a la pell de Maika, una noia que al curtmetratge 'Flores para Maika', d'Andreu Castro, és una noia que pateix maltractaments dins del matrimoni, fins al punt d'haver d'abandonar la llar per evitar la mort. La lletra mostra la impossibilitat de guardar tota l'aigua del mar en un got de vidre, alhora que ajuda a reflexionar des de la visió de la jove maltractada sobre la maldat de qui només li ha portat problemes i disgustos. La lletra repeteix: *“si tens por, si estàs patint, has de cridar; sortir corrents”*. Aquest tema va ser molt ben acollit a la lluita per la dignitat de la dona i contra el maltractament. La popularitat de la cançó va ser tan gran que de seguida es va traduir a diversos idiomes.
- **Malo** (2004), Bebe: Aquesta cançó és una advertència per a les dones que es troben atrapades en relacions abusives. El tema destaca els efectes destructius de la violència domèstica i la necessitat de que les dones es defensin contra relacions tòxiques.
- **A ningún hombre** (2018), Rosalía: Principalment, destaca la importància d'afirmar el propi poder, negar-se a ser controlat per altres i recuperar la identitat pròpia després d'haver patit relacions tòxiques.

4.2.2.2 Novel·les, pel·lícules, sèries

Sovint els mites de l'amor romàntic estàn plasmats en sèries o pel·lícules que poden ser clàssiques o més actuals. A més, també podem reconèixer-ls en la literatura juvenil, on un dels formats més important és la plataforma digital, lliure i gratuïta Wattpad. L'estructura que segueixen tots aquests llibres i pelis és molt similar, la història és repetitiva, seguidament adjunto alguns exemples:

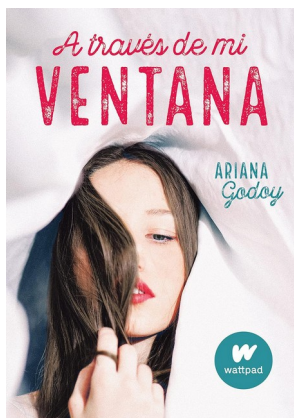
- **Boulevard** (2020), Flor M. Salvador: Boulevard és una novel·la de romanç juvenil una mica atípica que narra la difícil relació entre una noia amb costums corrents i senzills i sense greus problemes i un noi amb un passat tempestuós i amb addicció a les drogues. Bàsicament s'entén que és ella qui l'ha de salvar, patró que sol aparèixer a les diferents novel·les romàntiques juvenil i representa el mite de que amb la força de l'amor és possible canviar.



Imatge 12: Portada del llibre Boulevard

Font:

<https://www.amazon.es/Boulevard-Libro-edici%C3%B3n-revisada-autora/dp/8419169188>



(mite romàntic) esmentats, s'ha estrenat la servei de persones

- **A través de mi ventana** (2022), Ariadna Godoy: Aquest llibre pertanyent a literatura juvenil i tracta principalment un relació impossible entre veïns amb oposició per part de la família, a l'estil de *Priamo i Tisbe* o el conegut *Romeo i Julieta*, però que

finalment, com l'amor tot ho pot a diferència dels clàssics acaba sortint bé. A més, al 2023 pel·lícula a *Amazon Prime*, un vídeos disponible per a les membres d'Amazon Prime.

Imatge 13 : Portada del llibre A través de mi ventana.

Font:

<https://www.amazon.es/trav%C3%A9s-ventana-Sin-l%C3%ADmites/dp/8420451916>

Un exemple d'una novel·la més clàssica on es mostra una relació tòxica és **la Plaça del Diamant**, de Mercè Rodoreda, escrita al 1962. No he pogut no mencionar-la, ja que la estem treballant aquest curs i em sembla un exemple interessant de comentar.

En aquest llibre la Natàlia és el personatge principal. Ella, és el retrat d'una dona de l'època, submissa, patidora i poderosa. Això és resultat del patriarcat que ens vol establir aquest rol femení tradicional, dones tristes i ansiades, i és per això que quan les dones són felices s'ens fa sentir egoistes o culpables.



Quimet és el maltractador psicològic. Natàlia coneix en Quimet en un ball durant les festes de Gràcia. Després d'uns dies de trobades, es descobreix el què amaga en Quimet. Natàlia perd

Imatge 14: La plaça del diamant, a l'esquerra Mercè Rodoreda i a la dreta la portada del llibre.

Font:

<https://www.cine-de-literatura.com/2018/11/la-placa-del-diamant-la-plaza-del.html>

, <https://www.cine-de-literatura.com/2018/11/la-placa-del-diamant-la-plaza-del.html> , respectivament

la seva identitat quan coneix a en Quimet i es converteix en la Colometa, un clar exemple del poder nociu que exerceix sobre ella.

De seguida en Quimet comença a fer promeses falses, li diu a la protagonista que és el seu món sencer, li explica el futur que imagina amb ella, etc. Aquest tipus d'home utilitza les estratègies de coacció i manipulació en l'amor per aconseguir els seus objectius. Per una banda, pressiona i intimida, i, per l'altra, destrueix l'autoestima i confon la seva parella perquè faci el que ell desitja.

Els llaços que uneixen a la Colometa i al Quimet no només són d'amor, sinó que a mesura que avança el llibre compren un pis junts, tenen fills, comparteixen economia, etc. Això fa que hi hagi una dependència cap a en Quimet per part de la Natàlia no només emocional, sinó també d'altres àmbits.

Però aquesta representació entre la Natàlia i en Quimet com una relació tòxica, és una denominació que podem establir ara, no en aquella època, ja que per aquells temps aquest tipus de matrimonis eren els convencionals. En part, és això el que vol mostrar l'autora.

Després apareix l'Antoni. En aquest punt, és comú sentir alleujament quan la Natàlia perd al Quimet, encara que sigui perquè és mor al front durant la Guerra Civil. Però poc li dura la solteria, ja que la pobresa abunda a la seva vida, i amb dos fills petits als que alimentar, la protagonista no sap renunciar a l'oferta que li fa aquest adroguer, l'Antoni, de casar-se amb ell a canvi de mantenir la seva família. L'autora fa creure que l'Antoni no és més que un bon home que només vol acabar amb la seva soledat i es presta generosament a cuidar d'una família aliena a ell tan sols a canvi de l'amor de la Natàlia. És el noi ideal que podem romantitzar, la salva, es pot denominar com el salvador. Aquí apareix un mite romàntic comú, en el que la dona ha de ser rescatada per un home.

Finalment, apareix en Vicenç, que serà el futur marit de la filla de la protagonista, la Rita. Aquesta és una noia independent, forta, d'una forma totalment distinta a com ho havia estat la seva mare.

En un inici, la Rita rebutja totalment de les atencions que en Vicenç li presta, inclús s'enfada perquè "en quin moment s'ha pensat que pot assetjar-la així sense el seu consentiment!". Ja que en Vicenç, s'havia presentat a casa dels pares de la Rita demanant la seva mà abans de conèixer-la en persona, perquè, segons ell, hi estava profundament enamorat i ell era un noi "tradicional". La Rita, el rebutja perquè vol fer món, viatjar, i estudiar. Unes pàgines més endavant la Rita confessa que n'estava enamorada des del primer moment i que només s'estava fent la dura. Llavors es casen i no se sap gairebé res més de d'aquesta relació, però podem intuir que els somnis de la Rita no es compliran.

Les relacions tòxiques

En Vicenç és símbol d'un home molt insistent que no accepta un no per resposta, que fa xantatge emocional fins obtenir el que vol, de l'estil "moriré si no ets amb mi". És l'estratègia del victimisme o l'amenaça emocional. "L'art de dominar des de la submissió: el victimista vol donar pena i s'eximeix de tota responsabilitat sobre els seus actes i els seus sentiments per a que l'altre se senti responsable del seu benestar i de la seva felicitat."¹¹

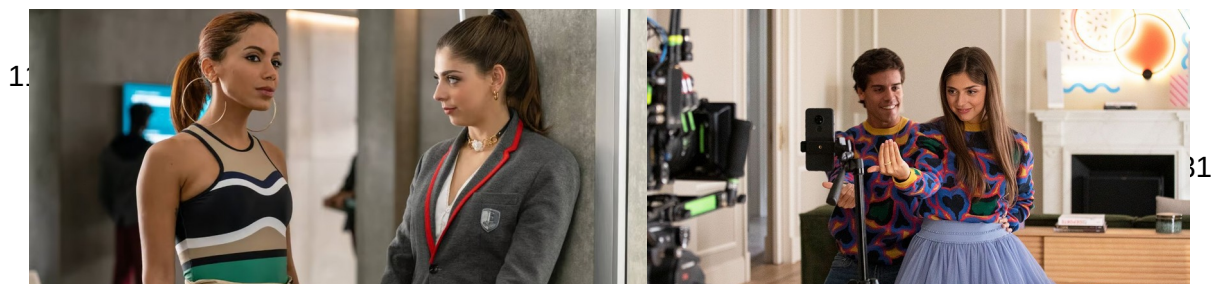
Per continuar, a la televisió o, actualment a les de les plataformes de vídeo com Netflix, a més de poder veure reflectits els mites romàntics, també podem veure reflexades les relacions tòxiques. Al igual que existeix un mateix patró en les pel·lícules de les princeses de Disney, o a les seves sèries de televisió, avui dia es traspasa a pel·lícules actuals. Un exemple conegut conegut és a la sèrie *Élite*.

A *Élite* no tot és postureig, gent maca i escenes sexuals. A les últimes temporades s'han inclòs temes rellevants que són habituals en el nostra dia a dia. Entre d'altres, tracta assumptes seriosos com la salut mental o la violència masclista.

La violència masclista s'ha vist clarament mostrada en la història de la Sara i en Raúl, una parella d'*influencers* ideal i implicada totalment a les xarxes socials, però que viu el seu propi infern a dins de la relació ja que ell, abusa contínuament d'ella.

El personatge de Sara és inspirador i mostra una fortalesa en xarxes que després desapareix quan està en la intimitat amb el seu maltractador, Raúl. El personatge de Sara, de cara a les xarxes, és una noia que va de front i és atrevida, ja que d'alguna manera ha de contrarestar tot el dolor i humiliació que sent al seu interior.

És comú pensar que pel caràcter fort d'algú no sembla que pugui ser dominat d'aquesta manera. A l'última temporada, això ho podem desmentir, ja que Sara finalment dóna el pas de deixar-ho, i seguidament apareix una altra noia, anomenada Cloe, que es mostra independent i forta, però que quan coneix a Raúl, la manipula, li demostra afecte per enganxar-la a ell, arribant com en el cas de la Sara, la seva antiga parella, a la violència no només verbal, sinó també física.



A més, apareix Mencía, una amiga que intenta ajudar-la a allunyar-se'n. També a la última temporada apareix una professora anomenada Jessica que aconsella a Sara, li explica que també ha passat per una relació tòxica de manipulació i dependència, i aquí és quan l'ensenya a defensar-se i l'ajuda a donar el pas per acabar-la.

5. COM ENS AFECTEN PSICOLÒGICAMENT LES RELACIONS

Imatge 15 : Élite, a l'esquerra Sara i Jessica i a la dreta Sara i Raúl.

Font: <https://www.elsiglodedurango.com.mx/noticia/2023/cual-es-el-personaje-al-que-da-vida-anitta-en-la-temporada-7-de-elite.html>

TÒXIQUES

5.1 Com detectar una relació tòxica

Sovint podem imaginar que algú tòxic per a nosaltres és aquella persona que no soportem, que ens cau malament, etc. Però la realitat és que malgrat que això és cert en alguns casos, en molts altres nosaltres no som conscients del que patim, ja que aquesta relació tòxica la patim per algú que ens fa il·lusòriament feliç. És per això que detectar una relació tòxica és fonamental ser conscients de les males conductes que tenen amb tú, però també d'aquelles que poden estar camuflades en suposades bones intencions, per exemple d'algú que a priori t'estima.

5.1.1 Primers símptomes

Quan s'esdevé una relació tòxica sovint trobem certs signes que ens alerten de la situació. Aquesta es pot donar de manera clara o no tan clara, ja que aquests actes sovint són indirectes i subjectius, cosa que dificulta que les víctimes s'allunyin d'aquesta relació abans que sigui massa tard.

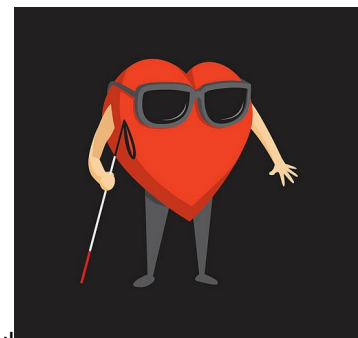
Cal aclarir que no és essencial que per parlar d'una relació tòxica haguem de trobar cadascun d'aquests símptomes, i que si no hi són impliqui que no puguem parlar de relació tòxica, però són indicadors que poden aportar informació sobre la situació. Aquests són **alguns dels signes més comuns** de que s'està patint una relació tòxica:

- Sentir que la felicitat ha disminuït des de que es manté la relació.

Les relacions tòxiques

- Quan els propis drets es veuen afectats i no es pugui decidir sobre allò que es vol. És a dir, s'exerceix control total sobre l'altre, s'intenta controlar com es vesteix, amb qui parla o amb qui ha quedat, etc. En conclusió, planifica la seva vida sense demanar opinió.
- Ús del xantatge emocional. Implica un acte de violència psicològica en el qual el xantatgista sol ser una persona propera afectivament que intenta controlar el nostre comportament sense donar la possibilitat d'escollir. Per aconseguir-ho, pot recórrer a la intimidació i les amenaces, o a formes de manipulació més subtils que acaben destruint la nostra autoestima. Aquí es veu clarament la llum de gas¹².
- No poder expressar el que es pensa amb llibertat i sentir-se coaccionat.
- Sentir que la relació no avança, sentir-se estancat, sentir que la relació no va més enllà, però que hi ha alguna cosa que impedeix acabar-la.
- La senyalització constant d'allò que no has fet bé mentre que allò positiu queda ignorat i/o menyspreat.
- La victimització. Els culpables sempre són els altres i l'agent agressor no reconeixerà mai haver comès un error. Aporta el recordatori constant de tot el que fa per tu i l'aclaració de que no series res sense ell/ella.
- La comparació amb les seves parelles anteriors per fer veure que eren millors que tú. Fa sentir que et fa un favor estant amb tu.
- La relació basada en la manca de respecte on es qüestiona tant en públic com en privat. Els insults i les discussions solen ser freqüents.
- Critica els teus amics i intenta que passis amb ells el menor temps possible.
- La gelosia és sovint present i es desconfia de les persones que es relacionin amb tu. Sol revisar-te el mòbil, els missatges, inclòs la galeria, etc.

Tots aquests comportaments difícilment es poden veure dins de la relació. Des de fora és més fàcil que algú alerti del que està succeint. Això es dona ja que quan ens



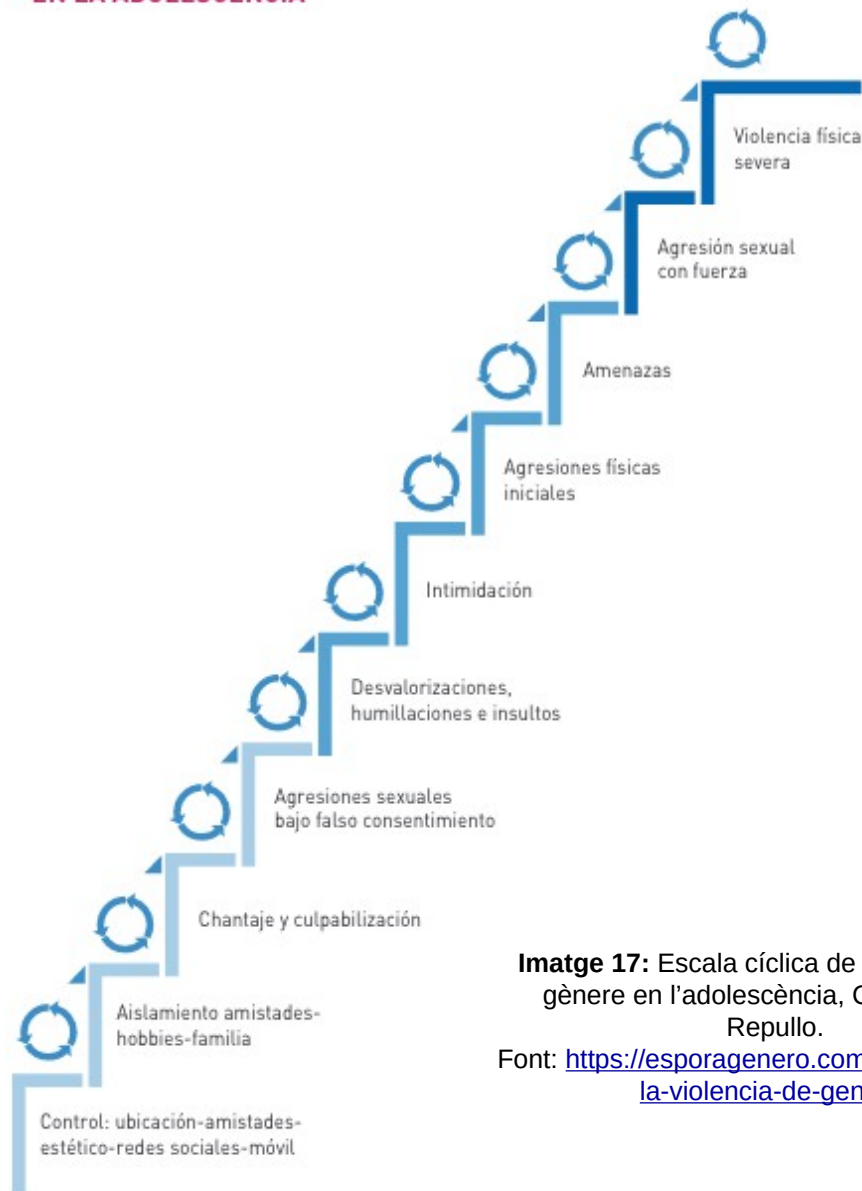
12 Llum de gas: En anglès *The Gaslight Effect*, és una tècnica de manipulació emocional que té com a objectiu de modificar la percepció de la realitat d'una altra persona, perquè no veu ni que està passant. El manipulador, en aquest cas, per mantenir la seva posició de superioritat, realitza abusos emocional, maltractament, infidelitat, etcètera, per crear-li una realitat paral·lela a l'altra persona.

enamorem es donen una sèrie de canvis en el nostre cervell i en la nostra conducta que ens poden arribar a *cegar*.¹³

Un bon exemple és la famosa fàbula de la granota que no sabia que estava sent bullida¹⁴. Aquesta metàfora és utilitzada per exemple per Carmen Ruiz Repullo, una feminista i professora de Sociologia de la universitat de Jaén.

Al 2016, Carmen Ruiz Repullo va publicar *Voces tras los datos: una mirada cualitativa a la violencia de género en adolescentes*¹⁵. Aquesta obra, a través de l'estudi de nombrosos casos, descriu el camí que segueix la violència de gènere¹⁶ en les relacions adolescents. Per il·lustrar aquest procés, va fer servir la imatge d'una escala:

ESCALERA CÍCLICA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO EN LA ADOLESCENCIA



13 D
14 E
15Li
[https](https://)
16 L
la m

Imatge 17: Escala cíclica de la violència de gènere en l'adolescència, Carmen Ruiz Repullo.

Font: <https://esporagenero.com/la-escalera-de-la-violencia-de-genero/>

1 de

En general, quan preguntes a adolescents sobre la violència de gènere se'n van als casos més extrems, als assassinats que es veuen a la televisió i aquesta mena de casos on predomina la violència explícita, però és important que es deixi clar i se li doni també extrema importància a totes les microviolències que precedeixen a aquesta conseqüència tan greu. D'aquesta manera, podem determinar que la violència de gènere és un procés, plasmat per Carmen Ruiz Repullo en forma, com hem referit, d'escala.

Com es pot veure a l'anterior imatge, el primer esglaó representa el primer signe, que és el control. Aquest control s'exerceix sobre les xarxes socials, amb qui parla, el tipus de foto que puja. Control també de la roba o el maquillatge que es posa i la gelosia, el gran mite de l'amor romàntic, en el que es creu que si una persona t'estima ho demostra amb gelosia.

Si seguim pujant, el següent esglaó és l'aïllament, de la família, de les amigues, de l'entorn en general. No són comunicacions molt clares, és més subtil, està disfressat d'amor, per exemple les típiques frases de: *"Vull que estiguis amb mi, que no et ve de gust a tu estar amb mi?"* o *"No quedis amb les teves amigues, quedem-nos a casa tranquils els dos sols"*.

Després apareixen sentiments de culpabilitat per part d'ella i xantatjes per part d'ell. Continuant, es produeixen episodis de violència psicològica, desprecis, humiliacions, insults, inclús es pot començar a veure violència física, violència sexual, implícita i/o explícita, amb culpabilització, no directament obligada a realitzar certes pràctiques sexuals que ella no vol clarament, sinó amb frases com: *"Si estas realmente enamorada de mi, perquè no ho fas?"*. Ella, educada en la nostra societat on agradar als demés, en complaure les necessitats dels altres, accepta, encara que realment no li vingui de gust.

Això explica també que ella no surti d'aquesta relació, aquesta normalització de la situació causa que la noia no se n'adoni de que patir aquests comportaments no és

normal, és important entendre i identificar que els mites romàntics perduren en la societat, l'amor és fort, és la seva mitja taronja, etc.

Per contra, l'home també pot pujar l'escala, és cert que hi ha noies que controlen a les seves parelles, però la gran diferència és que com estan socialitzats de manera diferent, no en l'agradat o el cuidat, sinó en el control o mantenir el lideratge, en seguida s'adonen que allò no és per a ells, ells sí salten de l'escala abans de seguir pujant esglaons.

Aquesta representació és fonamental per fer entendre a les dones quins són els primer esglaons i que no segueixen pujant l'escala, que sàpiguen detectar-lo i diferenciar l'amor d'actitud que suposen controls, gelosia, etc.

També és important que quan elles s'adonin de la situació, quan siguin conscients de que allò no els convé, que hi hagi algú a prop per ajudar-les a que saltin de l'escala.

5.1.2 Maltractament

Les relacions insanes poden tenir moltes manifestacions. En general parlariem de violència quan es dona un abús d'un membre de la parella sobre l'altre. Pot ser econòmica, sexual, social, patrimonial, vicària i materialitzar-se de manera més directa, i per tant més evident, en el maltractament que alhora pot ser:

- **Físic:** El maltractament físic passa quan algú lesiona el cos d'una altra persona. Inclou qualsevol manera de colpejar, sacsejar, cremar, pessigar, mossegar, ofegar, empènyer, enganxar o qualsevol altra acció que causi lesions o ferides al cos, deixi marques o produeixi dolor físic.
Aquest és el que sembla més habitual perquè és el més conegut, però això no li treu importància als que venen a continuació.
- **Psicològic o emocional:** La conducta violenta també pot ferir afectivament. Es pot definir com una forma específica d'agressió o maltractament, caracteritzada per actes o conductes intencionades que produeixen desvalorització, patiment o agressió psicològica situant la víctima en un clima d'angoixa que en destrueix l'equilibri emocional. Els sentiments més

comuns són de tristesa o por. Algunes de les formes en què apareix són el desprestigi, la humiliació, les formes de xantatge o el control.



D'aquí és especialment difícil sortir, ja que el sentiment de culpabilitat poden impedir buscar ajuda.

Dins del maltractament psicològic predomina la manipulació¹⁷. Existeixen conductes de maltractament psicològic i verbals que es manifesten a nivell social, econòmic, sexual,

etc. Un exemple que segur que a més d'un li sona és la típica frase de: "*Si m'estimessis ho faries...*"

El gran problema d'aquest tipus de maltractament és que ens deixa indefensos, sovint costa d'explicar ja que com no es veu igual que es poden veure les ferides de la violència física pensem que no es un tipus de maltractament sino una mala gestió de la relació.

En ambdós tipus de maltractament, es troba la violència de gènere¹⁸.

5.1.3 La gelosia

Un problema molt habitual avui dia que engloba a les parelles, sobretot a les més joves, és la gelosia. La gelosia pot comportar diversos problemes que poden arribar a deteriorar i fer malbé la relació, a més de fer infeliços als seus membres.

Ens podem preguntar què és la gelosia o si és bona o dolenta, entre altres qüestions. Doncs bé, en moltes relacions un o ambdós membres pateixen perquè la seva parella els pugui deixar per una tercera persona, i llavors mostren comportaments controladors, com per exemple prohibir la socialització d'aquesta persona amb els altres, no deixant que parli amb ningú, no deixant que quedi amb altres persones, etc. El problema de tot això és que molts joves creuen que controlar la seva parella és la millor manera perquè continuï al seu costat.

¹⁷ Explicat a l'apartat 6.3.1.

¹⁸ Explicada a l'apartat 6.4 del treball.

Molts, creuen que aquesta gelosia es justificable per por a que l'altra sigui infidel, senten una gran inseguretats que els fa pensar que la seva parella quan no està amb ells està amb una altra persona “*posant les banyes*”.

Si s'intueix que la parella els pot estar enganyant amb un altre/a, és molt probable que es formulin dubtes i pensaments del tipus: “què estarà fent?”, “amb qui estarà?”, “m'està ocultant alguna cosa”.

Totes aquestes preguntes i dubtes preocupen a la persona gelosa, que intenta trobar les respostes d'alguna manera. Pot ser que comenci a fer preguntes a la seva



Imatge 19: Representació de gelosia fins arribar al punt de mirar el telèfon de la teva parella.

Font:

<https://maribelpazpsicologamadrid.es/celos-recomendaciones-para-celosos->

parella sobre què ha fet, amb qui ha estat, on ha anat, com si fos un interrogatori, o que comenci a registrar el telèfon, busca per les xarxes socials, etc. Això, a més de ser una manera de buscar informació d'esquena a la parella, és també una manera de controlar-la i una manera d'inviar la seva intimitat, i pot fer que la confiança entre tots dos es vagi deteriorant. Per tant, no és la millor manera de solucionar el problema.

Habitualment es senten frases com “la gelosia és dolenta”, però a la pràctica sol predominar més “tenir una mica de gelosia està bé perquè això significa que t'importa”, “si no sent gelosia és perquè no li importes” o “tinc gelosia, però de la bona”. Totes aquestes afirmacions només són una manera de justificar comportaments inadequats sobre l'altre membre de la parella.

La gelosia no és ni bona ni dolenta, és una emoció, l'igual que l'alegria o la tristesa. Qualsevol persona pot experimentar gelosia en un moment donat, ja que no podem decidir que apareguin o no. Però això no vol dir que com més gelosia senti una persona, més li importi la seva parella, o, al contrari, que el fet de no sentir gelosia sigui perquè no es vol la parella. En absolut. Tenir gelosia no és sinònim de voler una persona ni al revés.

Moltes vegades les persones que pateixen de gelosia compulsiva pensen que això els fa tenir una gran confiança en si mateixos, però en realitat són individus que en

el fons es senten inferiors i insuficients.

Bàsicament, no creuen merèixer ser estimats i tenen la creença de que qualsevol altra persona pot “robar-los” a la parella. De fet, aquest tipus de persones sovint busquen evidències a la seva relació que confirmin que estan sent rebutjats, enganyats o humiliats. Qualsevol mirada, gest o somriure per part de la seva parella és indicatiu que estan sent traïts. Això s'anomena distorsió del pensament.

Aquestes, són falses interpretacions que no s'ajusten al que realment ocorre a la realitat. Encara que tots patim algun tipus de distorsió en la nostra manera de veure les coses, és important saber que les persones amb gelosia tòxica tenen esquemes d'interpretació molt més rígids.

Però les conductes de control desmesurat com a conseqüència de la gelosia acaben destruint relacions, ja que finalment compleixen la creença de que seran abandonats i rebutjats per les persones que estimen. Es pot aplicar que moltes vegades es perden coses per por de perdre.

Els comportaments més comuns de la gelosia són els següents:

- Preocupació constant per les accions que realitza la parella.
- Actituds paranoiques i violentes amb la parella.
- Aïllament del grup familiar i social.
- Necessitat de estar al costat de la parella tot el temps.
- Sospites constants de ser víctima d'una traïció, d'un engany amorós.
- Sentiments de por l'abandó constants.
- Baixa autoestima i sentiments d'inseguretat.

Finalment, s'ha de dir que si sents que tens a prop a algú que aplica amb tu aquesta gelosia tòxica, busquis ajuda, i si ets tu el que la pateixes, també.

5.2 Etapes d'una relació tòxica

5.2.1 Etapes en les **relacions**

Les relacions, en general, passen per un seguit d'etapes on per assolir una total satisfacció s'ha de passar per alts i baixos. Diversos psicòlegs estableixen les fases

d'una relació de maneres diferents, encara que en tots els casos es pot determinar aquesta "muntanya rusa" de moments bons i altres més dolents en una relació.

Per exemple, segons Natalia Menéndez Martínez, una psicòloga espanyola, les parelles passen per un total de 6 fases:

- **1. L' enamorament.** Durada: 18 mesos.

La fase de l'enamorament es viu tal com passa a les pel·lícules romàntiques, on dues persones desconegudes es veuen i automàticament senten una forta química. Els membres de la parella tenen nivells de dopamina alts¹⁹. En aquest moment es produeix una gran connexió entre ambdós, es comença a passar molt temps junts, la relació s'idealitzarà, i predominarà el desig.



Imatge 20: Representació de la fase d'enamorament.

Font:

<https://lamenteesmaravillosa.com/me-he-enamorado-lo-hacemos-todos-del-mismo-mod/>

- **2. La vinculació.** Durada: fins al 3 anys.

En aquesta fase, els enamorats comencen a desitjar el seu espai, i la necessitat immediata comença a esvair-se, per tant, aquesta connexió esdevé més real. No obstant això, no deixa de ser una etapa positiva, ja que tots dos comencen a conèixer-se més i accepten tant les seves similituds com les seves diferències.

- **3. La convivència.** Durada: de 2 a 3 anys.

La relació ja no es basa només en un vincle afectivosexual, sinó que també hi ha suport, companyia i la necessitat serena d'estar al costat de l'altre. En augmentar la confiança, pot ser que apareguin possibles discussions o desacords.

- **4. L' autoafirmació.** Durada: 4 anys.

En aquest punt, els integrants de la parella comencen a respectar els seus temps de manera individual i, en aquest moment comencen a ser més independents.

¹⁹ La dopamina s'explica a l'apartat 5.3.1 del treball, *Què ens succeeix quan ens enamorem?*

- **5. La col·laboració.** Durada: de 5 a 15 anys.

És probable que la parella hagi format una família, hagi tingut fills i això farà que sorgeixen discussions entre ells, cosa que posa en risc la sexualitat i la connexió que abans estava garantida. El temps que passen a soles és poc, però l'aprofitaran per gaudir l'un de l'altra, a més d'ajudar-se mútuament per realitzar les seves activitats individuals, amb l'objectiu de mantenir una relació sana.

- **6. L'adaptació.** Durada: 15 anys.

Les parelles que perduren aquest temps junts són aquelles que es troben en un moment d'adaptació, és a dir, són éssers realistes, sense les idealitzacions del començament. En aquesta etapa, la relació està formada per dues persones madures que projecten un mateix pla de futur: viure tota una vida junts. Amb el que això comporta, amb pujades i baixades, on s'hauran d'enfrontar a les discussions, a la criança dels seus fills i a mantenir viva la parella.

5.2.2 Etapes d'una relació tòxica

Per una altra banda, les etapes d'una relació tòxica són una mica diferents.

Al igual que passa en les etapes d'una relació en general, en les relacions tòxiques també es poden distingir diferents etapes segons l'especialista que ho comenti. Jo, he escollit seguir les etapes d' Stephanie Moulton Sarkis, psicoterapeuta especialitzada en ansietat, manipulació psicològica i abús narcisista.

Les relacions tòxiques generalment segueixen tres etapes: idealització, devaluació i descart.



- **1. Idealitzar**

El bombardeig d'amor és un signe clar de la fase d'idealització. Dien a la parella que és el millor que podria haver-li passat, i es pressiona perquè es comprometi al principi de la relació.

També pot ser que es facin servir "grans gestos d'amor" com a regals luxosos. Col·loca en un pedestal a l'altre amb l'exigència posterior que implica.

Imatge 21: El pedestal.

Font:

<https://es-la.facebook.com/emocionesplenas/photos/a.239494782843116/1525300211262560/>

sembli favorable que

Encara que estiguin tant a

sobre de tu elogian-te, cal considerar el propòsit del comportament d'aquesta persona. No és per formar una connexió emocional amb tu, el veritable objectiu és atrapar-te perquè disminueixi la probabilitat de que abandonis la relació. A més, en aquesta etapa s'introdueix l'abús emocional. Probablement l'abusador preguntarà pels pitjors temors o les situacions en les que un se sent avergonyit. La persona tòxica no està tractant de desenvolupar intimitat emocional, està recol·lectant municions per atacar més endavant.

- 2. Devaluar

Quan una persona tòxica hagi verificat el teu compromís amb ella, començarà a establir tàctiques d'abús emocional. Comentarà sobre tu, sobre les teves accions, en general sobre la teva vida. La informació personal que li vas divulgar durant la fase d'idealització ara es fa servir en contra teva. Si estableixes límits o fas alguna cosa que no li agrada, aquesta persona tòxica és possible que t'ataci i et faci sentir malament, fins i tot en molts casos que et manipuli. L'objectiu és aïllar-te d'altres persones que et poden dir que aquesta relació no és saludable.

Aquesta parella estableix que només fins que, per exemple, renunciïs a deixar de passar estona amb les amigues, deixis de parlar amb el teu millor amic, li facis les tasques, etc., no hi haurà problemes a la relació. Cal tenir en compte que facis allò que facis per complir els desitjos d'una persona tòxica, sempre hi haurà alguna cosa per satisfer, les demandes són interminables. És possible que et culpis a tu mateix per aquest canvi en el comportament de la teva parella. Durant la fase d'idealització, tot allò que feies era meravellós; ara no, tot allò que fas està malament. Però cal tenir clar que el problema no és amb tu, és amb la teva parella.

- 3. Descartar

Independentment de qui deixi a qui, la persona tòxica intentarà absorbir-te de nou en la relació. Et prometrà coses que et van negar durant la relació i et diran que serà millor aquesta vegada. No obstant això, poques vegades es disculpen o assumeixen la responsabilitat del seu comportament. S'ha de tenir en compte que si es torna a la relació, les coses que un dia es van prometre mai succeeixen, hauran desaparegut, i la relació serà tan disfuncional com abans, o fins i tot més.

Finalment, cal dir que és possible que en la relació es pateixin enganys amb diverses persones, ja que les persones tòxiques, especialment aquelles amb comportaments narcisistes, descobreixen que és més fàcil tornar a la font narcisista anterior (els seus ex) en lloc de cercar una font nova per al seu ego. És possible que hagi notat que la teva parella idealitza els seus ex o els assigna noms despectius. Però l'únic que no mostren cap als seus ex és el desaferrament emocional. Es mantenen vinculats emocionalment.

De vegades hi ha un descart final, on la persona tòxica se'n va per sempre. De vegades ho fan desapareixent i tallant el contacte. En general, això significa que han trobat un nou subministrament pel seu narcisisme.

5.3 Conseqüències de les relacions tòxiques

5.3.1 Què ens succeeix quan ens enamorem?

Doncs bé, com bé diu la popular frase, "l'amor quan arriba pot ser molt cec, però quan se'n va és molt lúcid".

En general, cadascú sent l'amor de manera diferent. Encara que al enamorar-nos, l'organisme genera endorfines i percep de manera més lleugera el mal i la tristesa. Les nostres emocions tendeixen a ser més intenses i l'alegria s'activa davant de petits estímuls.

Podem definir quatre hormones que es revolucionan quan ens enamorem.

És important tenir en compte que les hormones influeixen, però no determinen el nostre comportament, no som esclaus de la nostra bioquímica. Som nosaltres, des de la capacitat racional i la reflexió conscient sobre el que ens convé, els que prenem les decisions, la llibertat com a individus no es pot manipular tan fàcilment amb nivells de cortisol o oxitocina.

1- L'oxitocina	Definida com l'hormona de l'amor, de la vinculació, o de les abraçades ja que s'activa a l'organisme quan rebem una mostra de confiança. Quan augmenta tendim a ser més generosos, empatitzar i ser més atents.
-----------------------	---

Les relacions tòxiques

	<p>Tots els moments en què se segrega oxitocina estan lligats al desenvolupament de les relacions humanes. Està present en el part, la lactància i les relacions sexuals.</p> <p>Aquesta ens proporciona confiança cap a l'altra persona i potència el vincle i el carinyo.</p>
2- L'adrenalina	<p>És l'hormona responsable dels nervis. Ens afecta físicament, com quan ens donen taquicardies, quan sentim un nus a l'estómac o quan se'ns marxa l'apetit. A més, focalitza l'atenció en l'altre membre de la parella.</p>
3- La dopamina	<p>És hormona del plaer, involucrada en les addiccions, la causa de que en la fase de l'enamorament busquem tornar a sentir, veure a l'altra persona per repetir aquesta experiència tan placentera. En certa forma ens tornem addictes a com ens sentim.</p> <p>Funciona de manera intensa al principi de la relació, és necessària als inicis, però després anirà disminuint i deixant pas a l'oxitocina.</p>
4- La serotonina	<p>La serotonina, coneguda com el neurotransmissor de la felicitat, fonamentalment actua sobre les nostres emocions i el nostre estat d'ànim. Quan experimentem emocions d'amor els nivells de serotonina es disparen.</p>

5- La testosterona	<p>A més, hi ha altres hormones com la testosterona que influeixen generalment més en homes que en dones, un exemple és la testosterona.</p> <p>És l'hormona responsable de l'energia i la libido en els homes, lliberada des de les cèl·lules de Leydig als testicles. La testosterona es troba en tots dos sexes, en dones es produeix en algunes cèl·lules de l'ovari en nivells molt inferiors.</p> <p>Els nivells alts de testosterona produeixen en els homes agressivitat i impulsivitat, disminuint la generositat i l'empatia, i és per això que en molts casos els homes no són tan sentimentals o empàtics en general, i específicament en les relacions.</p>
---------------------------	--

A més, quan un s'enamora succeeixen canvis molt interessants al cervell. Un dels més importants és que l'**escorça prefrontal**, l'àrea encarregada de la concentració, l'atenció i la capacitat de jutjar, s'apaga. L'enamorament molts cops s'associa a prendre decisió sense seny, tenir impulsos poc racionals i sentiments desbordants. Aquesta escorça prefrontal desactivada ens impedeix molts cops analitzar la situació. Per tant, costa més adonar-nos del que ens convé i el que no, i resulta complicat apreciar i analitzar els possibles riscos d'una relació.

Per una altra banda, l'amígdala, la zona encarregada de la por, també inhibeix la seva activitat, i per tant l'estat d'alerta disminueix i percebem de manera menys intensa els perills. Per això quan ens enamorem sovint no donem massa importància a coses com que té molts més anys que nosaltres o que ja té parella. Bàsicament apartem de la nostra ment coses que per a nosaltres són fonamentals i

ens focalitzem en el que ens agrada, com que aquesta persona és molt atractiva, carinyosa, divertida, etc.

Segons Helen Fisher, aquest moment d'enamorament dura de mitjana disset mesos, i els experts recomanen que la relació reposi i s'assenti el primer any i mig abans de prendre decisions importants com anar-te a viure amb l'altre o inclòs casar-te. Esperar fa que fixem les nostres metes amb aquesta persona de manera més precisa i adequada per al futur.

Helen Fisher és professora universitària d'antropologia especialitzada en l'amor com a comportament humà. Segons ella, aquest sentiment es pot dividir en tres tipus diferents segons els circuits del cervell que s'activen: **l'amor sexual, l'amor romàntic i l'amor de companyia.**

Per començar, com el seu nom indica, l'amor sexual el basa en el desig sexual. És la part més física i impulsiva on el cos busca molts companys.

Després, en l'amor romàntic la ment et permet concentrar-te en una sola persona. La teva ment es torna posesiva, "és només meu", i obsessiva, no penses de pensar en ell/ella.

Aquest circuit cerebral és primitiu, i genera dopamina, l'hormona del plaer i les addiccions. Aquest és l'amor que coneixem dels poemes, cançons, pel·lícules, etc. Finalment tenim l'aferrament, l'etapa on formem un vincle profund de parella. Molts s'espanten quan arriben a aquesta fase, perquè no senten el mateix, i la realitat és que bioquímicament ja no hi ha tanta dopamina.

Però no tot depèn de la bioquímica del cervell. Les hormones i la biologia juguen un paper molt important i rellevant a l'hora d'enamorar-nos, naturalment ens condicionen, però no són determinants. Com ja he explicat anteriorment, la primera revolució hormonal disminueix després d'uns mesos i s'estabilitza. Llavors és quan el sentiment, la voluntat i les ganes per mantenir el compromís són allò que permet que la relació funcioni.

En resum, primer existeix una fase de desig, d'atracció i de química que deixa pas a una relació més estable, a l'amor romàntic.

És icònic i comú que després d'aquesta primera fase molts comencen amb el típic: “*Ja no sento el mateix*”, i és cert que hormonalment no, desapareix l'eufòria de l'inici, i els nostres propis desitjos, pensaments conductes i emocions han de posicionar-se en primer pla. Aquí podem fer referència a un dels grans mites que pot ser propulsor d'una relació tòxica, la creencia de que sempre sentirem el mateix²⁰.

Una relació esdevindrà sana quan tinguem en compte que l'amor no només requereix de passions i emocions intenses, sinó també de sensació d'estabilitat i de pau.

5.3.2 Què ens succeeix quan estem en una relació tòxica?

En aquests apartats es desenvoluparà com afecta a l'organisme i a la ment una persona tòxica.

L'estat d'alerta significa estar totalment pendent de tot el que ens envolta, en la majoria dels casos el seu origen recau en una sensació d'amenaça desconeguda.



sense sortida, ja que pot conseqüències físiques i greus.

No només succeeix quan ens trobem a prop d'aquesta persona, sino que passa una cosa similar quan pensem en ella. És a dir, gran part del problema d'aquestes relacions doloroses resideix al cervell. Llavors, per treballar com gestionar aquest tipus de persones primer s'ha d'analitzar quant hi ha de real i quant existeix només al nostre cap.

Aquest, inclou pics de cortisol.

En general l'estat d'alerta altera el nostre organisme en qüestió de segons, segregant dues hormones: l'adrenalina i el cortisol, que és l'hormona de l'estrès, segregada en moments d'alerta o amenaça, ens ajuda a fer front als desafiaments i a les amenaces amb mecanismes de lluita o de fugida.

El problema està quan aquesta relació es converteix en

Imatge 22: L'estat d'alerta mental.
Font: <https://es.vecteezy.com/art-vectorial/5035505-un-icno-diseno-de-la-mente-alerta-icno>

crònica i danyina, derivar en psicològiques

²⁰ Explicada més detalladament a l'apartat del treball 4.2 *Mites romàntics*.

Quan es segrega cortisol i adrenalina apareixen símptomes com la taquicàrdia, sudoració, tremolor, etc. La ment i el cos no distingeixen allò que és real del que és imaginari, cosa que pot causar el que s'anomena estat d'alerta permanent, en què patim símptomes com si es tractés d'una amenaça real.

El Cortisol NO és dolent, és una hormona molt important per a l'organisme. El que és perjudicial és l'excés d'aquesta. El problema del cortisol és la seva alliberació constant, davant de qualsevol situació de preocupació gran, l'organisme s'inunda de cortisol circulant per la sang i pot provocar trastorns de son i gastrointestinals, desregulació del sistema immunitari i cardiovascular entre altres.

Oxitocina i cortisol: Quan aquestes dues hormones interaccionen i s'augmenta el nivell d'oxitocina, disminueix el cortisol. Per tant, els nivells d'oxitocina ajuden a reduir els nivells d'estrès i a tenir una actitud més positiva. Es complementen i per sentir satisfactòriament caldria mantenir-los equilibrats.

5.3.3 Com ens afecten les relacions tòxiques socialment

Aquest tipus de relacions solen tenir certes conseqüències per a la salut mental. Se solen associar amb depressions, aïllament social o ansietat, però també produeix una baixa autoestima i fins i tot sentiment de culpa i vergonya. També pot generar



trastorns a l'alimentació i comportaments autolesius. Pot derivar en comportaments obsessius compulsius i produir trastorns del son. En certes ocasions, poden inclús arribar a generar traumes i derivar en un trastorn d'estrès post-traumàtic, ja que les conseqüències dels

patrons tòxics

Imatge 23 : Aïllament social en una relació tòxica.

Font: <https://ayuda-psicologica-en-linea.com/personas-toxicas/emociones-toxicas/>

a la salut important

persona i

funció de

mental poden ser duradores. És important tenir en compte que cada situació és única, i les conseqüències poden variar en diversos factors, com ara la durada de la relació, la intensitat dels patrons tòxics i els recursos de suport disponibles. Per tant, és fonamental buscar ajuda professional i

considerar la possibilitat d'establir límits, buscar suport i, en molts casos, posar fi a la relació per protegir el vostre benestar emocional i físic.

6. PASSOS PER AFRONTAR LES RELACIONS TÒXIQUES

6.1 Motius pels quals es pot desenvolupar una relació tòxica

6.1.1 Perquè ens enamorem de qui no ens convé

Estic segura de que tots coneixem a algú que ha estimat de forma intensa i que no ha estat correspost o que no li convenia. Realment, lluitar contra els elements per poder conquerir a una parella desgasta i acaba consumint-nos, a part de generar una gran tristesa i frustració. Podem comparar-lo amb entrar a un carrer sense sortida, no sabem com gestionar-ho perquè s'està capficat en un bucle sense solució.

A la vida ens podem enamorar de la persona equivocada, o estar cegats en una relació sense adonar-nos de la toxicitat i el dany que ens genera. Molts cops la ment no és capaç d'analitzar de forma freda i veritable degut a certes raons:

- Una característica que emboira tot el demés perquè ve acompanyada d'una gran intensitat (és molt atractiu, té diners, és molt divertit, quan estem junts m'ho passo molt bé (quan estem separats em fa sentir malament)). El tret positiu, és tan intens que impedeix percebre de la resta, i veure la relació com un tot.
- Haber estat en una relació dolorosa i endinsar-se en un altra al poc temps per oblidar l'anterior i minimitzar aquells aspectes que en condicions normals ens avisaran que la relació no ens convé.
- Que les circumstàncies ho propicien, per exemple sentir-se sol, pressionat (per exemple si tot el teu entorn té parella) o inclús per avorriments. Aquestes condicions poden afavorir a llançar-nos a una relació per estar i que d'aquí sorgeixi l'estima cap a l'altre. Això pot derivar en una relació que hauríem d'haver evitat, però que ara no sabem com sortir d'ella.

- La baixa autoestima. Existeixen persones que es conformen amb poc per no valorar-se a si mateixos. Aquí hem de saber posar límits clars i punt i final, encara que sigui dolorós en un principi, a la llarga generarà un gran alleujament.

6.1.2 La infància

6.1.2.1 L'aferrament

La manera de vincular-nos amb altres està relacionat amb com ens van cuidar i ens van ensenyar a estimar quan erem petits. És a dir, de com ens han estimat, aprenem a estimar. Com t'han estimat, estimes, ja que és l'experiència primera que tenim de l'amor.

Les circumstàncies i el context on naixem i de qui estem envoltats a la infància influeixen de manera decisiva en el nostre desenvolupament com a nens. En condicions normals les figures d'aferrament són els pares, però en altres circumstàncies poden ser els avis, els tiets, una família monoparental, etc.

L'aferrament es genera en els primers anys de vida quan els nens perceben de manera inconscient com els del seu voltant els estimen i els cuiden, de quina manera van sent cobertes les seves necessitats, i això tindrà un fort impacte quan siguin adults i es relacionin, en el desenvolupament de la seva personalitat, en la capacitat cognitiva i en la salut física i psicològica.

Els nens neixen totalment dependents dels seus pares, ja mesura que es fan grans deixessin aquesta dependència per guanyar autonomia. És irònic, però els pares en cobrir les necessitats bàsiques dels seus fills van mostrant el camí cap a l'autonomia, i és que demostrar proximitat, companyia i afecte al nen l'ajuda a assentar les bases de la seguretat i l'autoestima.

És important saber que tot i que l'aferrament comenci amb els familiars, el temps fa que les amistats exerceixen una gran influència.

És cert que un aferrament inestable, nociu o negatiu a la infància pot desenvolupar problemes d'adult, però hi ha maneres de serenar les possibles mancances de la infància per tenir una vida adulta sana i equilibrada.

La història de l'aferrament de cada persona és un moment delicat i especial per a cadascú de nosaltres. Aquests relats de la infantesa són la clau per entendre molts dels problemes de la vida adulta, que es poden veure relacionats amb el fet que una persona es quedi en una relació que per a ella està sent tòxica, ja que li és molt difícil sortir.

L'adaptació que s'ha construït de la nostra personalitat és fonamental per entendre la manera actual que cadascú té de relacionar-se amb el seu entorn, amb la parella, els fills o amb la feina. Aquesta, sobretot ens marca com gestionem les nostres emocions.

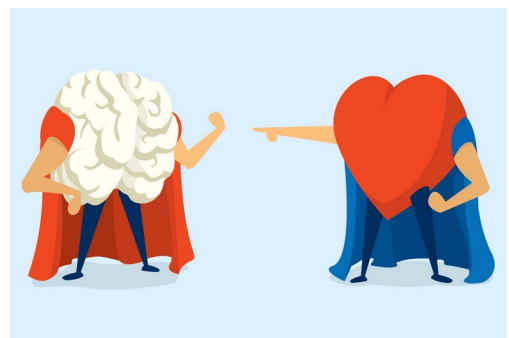
Els fonaments emocionals: Molts símptomes físics i psicològics que es pateixen a l'edat adulta provenen d'emocions mal gestionades en el present per bloquejos del passat, per ferides mal curades o per traumes que avui dia es continuen revivint.

Al cap i a la fi tots, però especialment els nens, estem influenciats i prenem de referent a aquells que ens envolten.

Durant la infantesa succeeixen esdeveniments que marcaran la nostra vida. El cervell assimila aquestes situacions convertint-les en conegudes si es repeteixen amb freqüència, allò viscut a casa es veu com a normal. Per tant, es crea una base estructural al cervell que pot anomenar-se “zona coneguda”, en la qual es faran detectables i reconegudes aquelles actituds que posteriorment succeeixen a l'edat adulta.

Per fer una referència, els maons són el cervell, i el ciment el cor. Aquests configuren amb el pas del temps com serem capaços d'estimar en un futur i també de quina manera aprendrem a gestionar les emocions.

Per exemple, si vivim de petits amb una família on no hi havia mostres d'afecte i en canvi es mostra indiferència, fredor, etc, es



Imatge 24: Representació dels fonaments emocionals.

Font:

<https://www.vocaeditorial.com/blog/educacion-emocional/>

normalitza la situació i l'actitud, i probablement en un futur siguem persones a qui ens costi expressar el nostre món afectiu.

Aquests fonaments emocionals el que faran és que a l'edat adulta el cervell analitzarà i sabrà el que està malament però el cor s'hi involucra i ho acceptarà perquè és a la zona coneguda del cervell.

Com a segon exemple, a la feina podem tenir una cap tòxica que ens tracti de mala manera, que sigui una maleducada, que ens exigeix de més, etc sense que ho mereixem, però com hem crescut amb una mare molt exigent que sempre ens ha tractat amb fredor i de mala manera, associarem aquesta identitat com a figura d'autoritat i permetrem aquest tracte tan inadequat.

Hi ha dos grans grups per classificar l'aferrament. El primer anomenat aferrament segur, i el segon aferrament insegur. Per començar, parlaré sobre l'aferrament segur.

Aquest tipus d'aferrament està caracteritzat per la incondicionalitat: el nen sap que el seu cuidador no li faltarà. Se sent estimat, acceptat i valorat. D'acord amb Bowlby²¹, aquest tipus d'aferrament depèn en gran mesura de la constància del cuidador en proporcionar atenció i seguretat. S'ha de tractar d'una persona atenta i preocupada per comunicar-se amb el noutat, no només interessada en cobrir les necessitats de neteja i alimentació del nadó. Per descomptat, l'inconvenient és que això suposa un lliurament gairebé total de part del cuidador o cuidadora, cosa que pot resultar complicada per a algunes persones.

Els infants amb aferrament segur manifesten comportaments actius, interactuen de manera confiada amb l'entorn i hi ha una sintonia emocional entre el nen i la figura vincular d'aferrament. No els suposa un esforç unir-se íntimament a les persones i l'abandonament no els hi provoca por. És a dir, poden portar a una vida adulta independent, sense prescindir de les relacions interpersonals i els vincles afectius.

Si uns pares aconsegueixen inculcar un aferrament segur als seus fills, aquest serà com una vacuna que el protegeixi per no enfonsar-se en el futur. Aquests solen saber com enfrontar-se al que va succeint dia a dia de la millor manera.

21 Un psicoanalista anglès, important pel seu interès en el desenvolupament infantil i els seus treballs sobre la teoria de l'aferrament.

En canvi, aquells amb aferrament insegur poden enfonsar-se davant esdeveniments imprevistos, per exemple la pèrdua d'una feina o el suspens en un examen d'un fill, un diagnòstic mèdic o un conflicte amb amics. Quan algú ve ferit de fàbrica, tot es transforma en factor d'estrès.

L'aferrament insegur es divideix en tres tipus, els quals desenvoluparé en els annexos²².

Però, es pot canviar l'estil d'aferrament? Sí, l'aferrament no és immutable ni es manté en la mateixa mesura en totes les persones a mesura que el desenvolupament progressa. A més, el comportament de tot individu en una relació es veu interferit per la conducta de l'altre.

Les relacions d'amistat, laborals i de parella també influeixen en el tipus d'aferrament i el rol que es mantenen amb les noves figures d'aferrament. Tot això cal interpretar-ho des d'un prisma integrador; això implica que totes les interrelacions que es produeixen des del naixement fins a l'edat adulta marquen el comportament present.

Una persona amb un estil d'aferrament insegur a la infància pot "aprendre" de les conductes d'aferrament segur que li proporcionen la seva parella o altres persones estimades, com pot ser un grup d'amics íntims psicològicament saludables. En tot cas, allò important és desenvolupar les estratègies convenientes per generar seguretat, amb els recursos que tinguem disponibles.

Actualment hi ha múltiples factors psicosocials que tenen conseqüències importants en la formació d'enllaços primaris. Per exemple, la manca de conciliació laboral on els cuidadors (mares/pares) treballadors es veuen obligats a deixar als seus petits amb altres persones, així com l'absència d'aquestes altres persones per ajudar amb la cura dels fills o serveis socials que compensin. Això deixa veure que la tasca de formar estils d'aferraments segurs compet a diferents actors, no només a les mares, els pares o les figures vinculades properes.

6.1.2.2 Els traumes

El descuit, l'abandó o el maltractament a la infància poden marcar la vida dels nens per sempre i desembocar en trastorns psiquiàtrics, afectius i fins i tot de salut.

El trauma té els seus inicis en la edat primerenca quan es genera un estrès tòxic que activa el cortisol de forma crònica i frena el correcte desenvolupament de les

²² Els tres tipus d'aferrament es desenvolupen en els annexos, en l'apartat 13.1 *Aferrament insegur*.

connexions neuronals, cosa que porta a errors decisius en l'aprenentatge i el desenvolupament adequat de la conducta.

Quan no hem rebut amor de forma sana durant la infantesa de vegades intentem cobrir o tapar aquest buit amb relacions que no ens convenen quan ens fem grans. en no conèixer com és una relació basada en un amor sa, acceptem situacions no recomanables i de vegades tòxiques i perjudicials. Això pot desencadenar una gran por al fracàs arrel de la baixa autoestima i inseguretat a l'hora d'enfrontar-nos als reptes i a l'hora de prendre decisions. Aquesta inseguretat prové d'una base on hi ha una ferida afectiva profunda. Un nen que no se sent estimat pels pares creixerà pensant que no és digne de ser estimat i això li farà molt de mal a l'hora d'iniciar una relació cercarà l'aprovació dels altres, o d'altra banda tendirà a l'aïllament i evitarà llocs o treballs amb molta gent on no se senti a gust.

En alguns casos la ment fa un exercici de superació i maduració. Aquest procés consisteix en diferents passos. Primer, la ment ha de travessar un punt d'inflexió on som conscients de les coses. Per tant seguidament un ho treballa, ho analitza i finalment ho accepta, pas importantíssim. Per acabar, ha de perdonar o superar aquest dolor. Molta gent repeteix patrons sabent que no és el més adequat, però de cor sent que hi ha alguna cosa que uneix les conductes de la seva infància i no se'n pot desfer. A la llarga, això sol comportar relacions tòxiques, de dependència, doloroses i perjudicials.

Els nens que han patit maltractaments han estat ensenyats, de certa manera, que l'amor coexisteix amb l'abús. Això marca la percepció que tindran de l'amor a l'edat adulta. Creixen convençuts que aquells que els volien alhora els feien mal i normalitzen que qui t'estima pot ferir-te. però quan sorgeixen figures d'aferrament bones durant aquesta fase, un amic, un pare, un tutor, un oncle, un avi, etc... la vida d'aquests joves vulnerables es pot veure enfortida.

Quan hi ha traumes sorgeixen ferides profundes, i depèn d'una sèrie de factors que un aferrament traumàtic es converteixi en un trastorn més greu a l'edat adulta:

- L'edat a què van succeir les situacions difícils o els traumes, no és el mateix si passen de nounat als cinc anys o a l'adolescència. Cada etapa té moments clau i l'impacte és diferent.

- Sí hi havia alguna altra figura que pogués aportar afecte i seguretat a l'entorn, minimitzant el mal.
- La durada del trauma.
- La personalitat de base del nen, si té més o menys resiliència²³.

En conclusió, podem establir que estem marcats per la manera com ens van criar, estimar i educar quan érem petits.

6.1.3 Altres motius.

A més dels punts anteriors, hi ha altres motius pels quals es pot desenvolupar una relació tòxica. Algun dels més comuns són els següents:

- Voler anar molt ràpid. En relacions on es vol anar molt ràpid la intensitat augmenta, fent que ens saltem fases de l'enamorament necessàries. Això a la llarga pot provocar esgotament i/o aclaparament cap a l'altra persona, o que al no conèixer-la prou bé ens acabi decepcionant en algun aspecte o conducta que no coneixiem.
- Un altre motiu pot ser la gelosia i la inseguretat.²⁴

6.2 Com prevenir-les

6.2.1 A nivell personal

A nivell personal, es poden realitzar diverses coses. Per començar, dins del possible en la nostra realitat i en la nostra societat, no seguir els mites romàntics²⁵. Acceptar i mentalitzar-nos de que no tot serà perfecte.

També s'ha d'evitar focalitzar-se i centrar tota la vida personal en un altre persona. Quan estem en una relació s'ha de tractar de prioritzar-se a un mateix i anteposar les pròpies necessitats a les de l'altre membre de la parella. A més, s'ha d'evitar allunyar-se del propi entorn, deixar de socialitzar, etc.

²³ Com explica **Boris Cirulnick**, la resiliència és la capacitat d'iniciar un nou camí després de patir un trauma, després de patir una adversitat, remuntar i tornar a començar.

Una persona resilient té uns pilars en la seva personalitat que us ajudaran que, malgrat els moments durs que la vida pugui portar, segueixi endavant. En canvi, si un nen viu una situació on hi ha el conflicte constant entre els pares i on no se sent estimat i segur, desenvoluparà una personalitat molt més vulnerable per al futur.

²⁴ Explicades a l'apartat 5.1.3 del treball.

²⁵ Desenvolupats en l'apartat 4.2 del treball.

Seguidament, no s'ha de seguir, en el cas que es donin comportaments tòxics de gelosia. Després de presenciar qualsevol d'aquests comportaments o primers símptomes²⁶, s'ha de provar de sortir a la mínima que veiem que se'ns vol controlar. És destacable també el fet d'estimar-se a un mateix, i arreglar les nostres inseguretats amb els demés o amb nosaltres mateixos per assegurar que en les futures relacions aquestes no ens afectaran, s'ha d'obrir la ment i no quedar-se estancat. Un exemple clar és haver superat una relació passada. I finalment, és important tractar de conèixer a la persona amb la que passes temps, per poder evitar futures sorpreses desagradables.

6.2.2 En societat

Com ja he comentat en anteriors apartats, a nivell social les relacions tòxiques estan presents i a més normalitzades. És per això que un dels factors més importants per abordar-les és prevenint-les en societat.

Per començar, és important conscienciar i ensenyar sobre aquestes en diversos àmbits. Degut a que, com ja s'ha vist en apartats anteriors, aquestes solen donar-se en l'adolescència, són destacables les xerrades als instituts, els tallers dinàmics que fan reflexionar a l'alumnat, i en general oferir més coneixement sobre aquestes, donar-les visibilitat. És per això que en la part pràctica he volgut realitzar un petit curtmétratge sobre la representació d'una relació tòxica, amb l'objectiu de visibilitzar que aquests comportaments no són normals, i per tant no s'han de tolerar.

És per això que existeixen els programes d'ajuda. Després d'haver indagat per diverses webs, he arribat a la conclusió de que diferents comunitats autònomes a Espanya tenen programes d'ajuda per aquelles persones que han patit o pateixen una relació tòxica. Aquests, poden dirigir-se tant als adolescents com a gent més gran, i sovint orientades a dones, per tant, a prevenir i erradicar la violència de gènere.

Algun exemple és al País Basc, a Bilbao per ser exactes²⁷.

Aquí, es pot observar com el govern basc visibilitza de manera "simple" però a la

26 Explicats a l'apartat 5.1.1 el treball

¿SABES LO QUE ES UNA RELACIÓN TÓXICA?

Programa de intervención en violencia de género con adolescentes y sus familias

www.gizakia.org

¿ES UNA RELACIÓN TÓXICA?

- Tiene dependencia hacia su pareja y va abandonando otras relaciones y aficiones.
- Tiene cambios en el estado de ánimo y en su comportamiento.
- Soporta situaciones de gritos, insultos, sufrimiento emocional y intimidación.
- Se preocupa por controlar la vida a través de las redes sociales (contactos, likes, seguidores, etc).
- Ha sufrido abuso sexual y/o emocional.
- Podría haber sufrido de maltrato psicológico y/o físico.

¿Reconoces estas situaciones en alguien de tu entorno?

Una relación basada en el control y abuso, la dependencia y la desigualdad tiene como consecuencia una relación tóxica envenenada dentro de la violencia de género.

Todas estas son señales que indican que se puede estar viviendo una relación tóxica o una situación de violencia de género.

¿Cómo puedo ayudar a una persona en situación de violencia de género o una relación tóxica?

Si reconoce una o más de estas señales en una persona de su alrededor, puede ayudarle. Detallar estas situaciones es fundamental para ayudar a la/los adolescentes que están sufriendo violencia de género.

¿A quién va dirigido el programa?

Chicas y chicos entre 12 y 21 años con situaciones relacionadas tóxicas asociadas en el ámbito de la violencia de género.

Madres, padres y familiares (padres de adolescentes entre 12 y 21 años) involucrados en situaciones relacionadas tóxicas asociadas en el ámbito de la violencia de género.

¿Qué ofrece?

Una atención personalizada y confidencial, para que la persona que está sufriendo violencia de género se sienta acompañada, reciba orientación que le permita establecer una relación de confianza y le facilite una motivación hacia el cambio.

Desarrollo y plan de trabajo basado en sesiones individuales semanales o quincenales, con posibilidad de participar en grupo o talleres según necesidades.

Se trabaja favoreciendo el apoyo de su entorno familiar y grupo de iguales.

Equipo profesional especializado en género, adolescencia y familia.

Nos avalan más de 35 años de experiencia. Contacta ahora, podemos ayudarte.

94 444 05 07 / 688 808 242
www.gizakia.org

C/ Lehendakari Aguirre, 133 Bilbao
adolescentes@gizakia.org

pateixen una relació tòxica.

Font: <https://www.gizakia.org/sites/default/files/publicaciones-y-estudios/Violencia%20de%20g%C3%A9nero%20-%20J%C3%B3venes%20%28media%29.pdf>

Les relacions tòxiques

vegada completa el que és una relació tòxica, al mateix temps que proposa un programa d'ajuda interessant.

Imatge 25: Programa d'ajuda del govern Basc per a aquelles que pateixen una relació tòxica.

Font:

<https://www.gizakia.org/sites/default/files/publicaciones-y-estudios/Violencia%20de%20g%C3%A9nero%20-%20J%C3%B3venes%20%28media%29.pdf>

Imatge 26: Programa d'ajuda del govern Basc per a aquelles que pateixen una relació tòxica. II

Font:

<https://www.gizakia.org/sites/default/files/publicaciones-y-estudios/Violencia%20de%20g>



<https://www.gizakia.org/sites/default/files/publicaciones-y-estudios/Violencia%20de%20g%C3%A9nero%20-%20J%C3%B3venes%20%28media%29.pdf>



Imatge 26: La CIBA, a Santa Coloma de Gramenet.

Font: <https://www.gizakia.org/es/atencion-adolescentes/relaciones-toxicas-o-violencia-de-genero>

per a les dones de Santa Coloma de Gramenet i del nostre entorn, així com un punt

d'innovació, d'igualtat i de creació feminista, en la línia d'iniciatives com la fàbrica de creació *Fabra i Coats* o *The women's building*".²⁸

La CIBA està activa a diferents xarxes socials, per exemple a instagram, amb el nombre d'usuari de: [@lacibascg](https://www.instagram.com/lacibascg). A més, també és interessant consultar la seva pàgina web; <https://laciba.gramenet.cat/>.

6.3 Com sortir-ne?

6.3.1. Perquè és tan difícil sortir d'una relació tòxica

És bastant comú quan no s'ha viscut cap relació tòxica caure en el pensament de que sortir d'aquest vincle emocional tan destructiu és fàcil. És lògic pensar que quan hi ha alguna cosa que ens fa patir el que haurem de fer serà desarrelar-nos

Un altre exemple més proper és la CIBA, un espai a Santa Coloma de Gramenet que segons la pàgina web de la mateixa, "és un centre de recursos per a dones, per posar al seu abast eines per a la millora de la seva autonomia personal en tots els àmbits de la vida. És també un espai d'innovació i economia feminista on hi trobareu espais de formació, de preparació per a l'ocupació, de naixement i acompanyament de projectes culturals i de creació d'una nova economia social, solidària i feminista. Es tracta d'un equipament públic de referència



La Ciba es un **centro de recursos para mujeres**, para poner a su alcance herramientas para la mejora de su **autonomía personal** en todos los ámbitos de la vida.

Imatge 27: Pàgina web de la CIBA.

Es trata de un **equipo de recursos** para mujeres, para poner a su alcance herramientas para la mejora de su **autonomía personal** en todos los ámbitos de la vida. Font: <https://laciba.gramenet.cat/es/que-fem/>

Se trata de un **equipamiento público de referencia** para las mujeres de Santa Coloma de Gramenet y de nuestro entorno, así como un **polo de innovación, de igualdad y de creación feminista**, en la línea de iniciativas como la fábrica de creación *Fabra i Coats* o *The women's building*.

Imatge 27: Pàgina web de la CIBA.

Font: <https://laciba.gramenet.cat/es/>

²⁸ Definició extreta de: <https://laciba.gramenet.cat/qui-som/>

d'aquesta persona i seguir endavant. Però per diversos motius no acostuma a ser així de simple.

Hi ha diversos motius que ens poden fer estancar-nos en algú que no val la pena. Són comportaments que sovint estan presents a les relacions tòxiques. Alguns poden ser els següents:

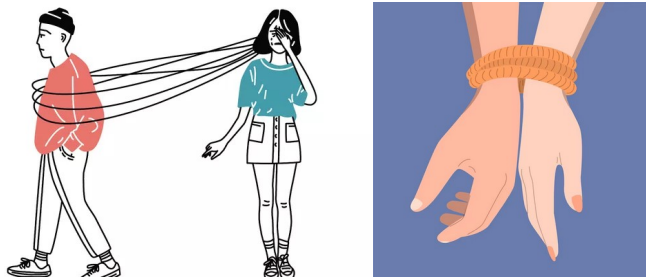
- **La dependència emocional i l'aferrament:** Són factors molt importants quan parlem de relacions tòxiques.

Aquests es donen quan pensem que mai ningú ens estimarà i engloba la por de quedar-nos sols, per tant patirem.

Però, així com en altres situacions ens resulta evident i, per tant, fugim, quan es tracta de relacions interpersonals, no sempre resulta fàcil identificar-la. La dificultat d'adonar-nos d'estar patint aquesta dependència emocional es pot donar per diversos motius.

Per exemple, perquè no ho volguem veure, perquè aquest malestar sigui subtil o de mica en mica, perquè està emmascarat, per por o perquè ens aporta altres coses a les quals no estem disposats a renunciar. En tot cas, acabarà destruint la nostra autoestima.

Hi ha casos en el que existeix una dependència cap a aquestes persones, no perquè les estimem, sinó perquè la nostra estabilitat social, familiar, personal, econòmica, etc, depèn d'estar amb elles.



Imatge 28: Representació del lligament que comporta una relació tòxica.

Font: <https://www.gizakia.org/es/atencion-adolescentes/relaciones-toxicas-o-violencia-de-genero>

Estar clar que establir un llaç emocional amb membres de la pròpia espècie és una necessitat

de primer ordre per a l'ésser humà; es tracta d'una conducta universal. Però l'aferrament emocional tòxic és aquell que ha pres una forma perjudicial per a qui el pateix, ja que el torna dependent d'una altra persona, ja sigui un amic, parella o familiar.

- **Xantatge emocional, manipulació i victimisme:**

El xantatge emocional és una forma inadequada, irrespectuosa i agressiva de comunicació, on es sol expressar disconformitat i queixa, amb l'objectiu d'aconseguir allò que es vol, sense tenir en compte els desitjos de l'altra persona. És habitual associar el xantatge emocional amb la manipulació, ja que aquesta és una pràctica que té l'objectiu d'influir a la voluntat de l'altra persona, per tal d'aconseguir que actuï com un vol i no com la víctima desitja realment.

De vegades, aquesta manipulació és molt subtil i succeeix sense adonar-nos, o quan som conscients ja hem modificat el nostre comportament. Per això, és molt important estar atents, ser conscients del que està passant en cada moment, del que fem i sobretot del que volem fer.

Per una altra banda, el victimisme és la tendència a considerar o fer-se passar per víctima. Una víctima és qui pateix un dany, i, per tant, el victimista es disfressa de víctima, de manera conscient o inconscientment, simulant una agressió inexistent, inclús sovint responsabilitzant erròniament a l'entorn o als altres.

- **Violència de gènere²⁹:**

Aquesta agrupa principalment amenaces, i sovint els dos apartats anteriors que ja s'han comentat. D'aquesta manera la víctima que pateix violència de gènere és incapaç de sortir d'aquella relació. Per desgràcia, d'aquests hi ha molts casos avui dia.

Hi ha diversos canals de difusió sobre aquest tema, un d'ells és el podcast *132-Violència de Género*³⁰ de *Practica la Psicología Positiva*, s'explica la violència de gènere en parella, quina diferència hi ha entre la violència de gènere i la resta de violències, com podem saber si ens trobem davant de comportaments violents, etc.

6.3.2 Com sortir d'una relació tòxica

Assimilar que algú a qui estimes et fa mal no és gens fàcil, però acceptar-ho i fer alguna cosa per canviar-ho,

29 En l'apartat 6.4 del treball es desenvolupa en detall.

30 Link al podcast: <https://shorturl.at/cdg08>



Imatge 29: Representació d'una R.T.
Font: <https://www.gizakia.org/es/atencion-adolescentes/relaciones-toxicas-o-violencia-de-genero>

prioritzant-te a tú cercant la teva veritable felicitat sense que depengui de ningú és extremadament difícil quan estem endinsats en una relació tòxica.

Si la relació s'acaba es produeix un gran dolor, i al poc temps un torna a activar de nou mecanismes per a la reconquesta, per exemple la seducció. Si no funciona pot sorgir el sentiment de ràbia associat a l'obsessió amb l'altre. Després d'unes setmanes desapareix l'esperança de tornar amb la parella.

Finalment, després d'haver passat inclòs mesos en estat d'alerta sostingut, un cau en un estat de tristesa quan per fi assimila que no tornarà amb l'altre persona. Si aquesta resultava estar en el teus plans de futur la ment es veu afectada, i pot resultar insuportable.

La típica frase, "Hem de parlar", ens proporciona un pic de cortisol, la cascada enorme que estava en funcionament, dopamina, serotonina i oxitocina, pateix un desequilibri i les conseqüències són clares; un no pot deixar de pensar amb angustia en qui ha perdut, inclús apareixent el sentiment de culpabilitat si el pensament es manifesta de manera intensa.

Com ja hem vist, l'amor és un procés bioquímicament similar a un procés addictiu, llavors quan desapareix aquesta persona de la teva vida, qualsevol cosa ens aboca a ella. Per tant, quina és la solució? Doncs allunyar-se de tot allò que ens recorda a ella. En exparelles, el millor consell que es pot donar és eliminar el seu contacte, deixar de seguir-lo a les xarxes socials i també als seus amics més propers. A més, has d'evitar preguntar per ell/ella.

Un altre gran consell és fer exercici, ja que està demostrat³¹ que baixa el cortisol, fent així que disminueixin les obsessions generades al cap.

En conclusió, si no es trenca el vincle definitivament amb aquesta persona el teu cor i la teva ment no podran seguir endavant. Simplement sabem que se surt de les ruptures, l'ésser humà està dissenyat per estimar, i quan hem estat rebutjats o enganyats es pateixen grans revolucions hormonals i físiques que amb el temps tornarà a la normalitat. El cor tornarà a voler estimar i ser estimat per una altra persona.

31 Demostrat pels investigadors de l'Escola de Kinesiologia de la Universitat de Columbia, explicat al següent article: <https://abcblogs.abc.es/fitness-que-la-fuerza-te-acompane/entrenamiento/estres-y-cortisol-ayuda-o-agrava-el-problema-el-ejercicio-fisico.html>

Com es gestiona a les persones tòxiques des d'una perspectiva individual també és important per poder sortir d'aquest bucle nociu.

Aquest no és un tema senzill, ja que el tracte freqüent amb persones nocives genera molt desgast a qui ho pateix. No existeix una solució única, ja que en cada cas concret les circumstàncies i el tipus de relació afecten. Encara això, **Marian Rojas** al seu llibre “**Troba la teva persona vitamina**”, proposa algunes eines útils per gestionar aquestes situacions.

1- Discreció: Pot ser que aquestes persones utilitzin allò que saben sobre tu per fer-te mal, per això has de tenir cura del que expliques o públiques a les xarxes socials, ja que hi ha gent que observa tot de manera precisa i pot recopilar informació de la teva vida per fer-la servir amb un impacte negatiu per a tu.

2- Evitar el tracte: Allunyar-se de persones que causen inestabilitat és la millor manera per afrontar les relacions tòxiques. La clau és agafar certa distància i fer un treball interior per enfortir-se i poder gestionar la situació de la millor manera possible. En el cas de que s'han de tractar perquè són del propi entorn proper (per exemple família o treball), s'ha de fer una preparació mental per no patir tant.

A més, hem de recordar que aquesta no és una reacció egoista, ni feble, ni covard, sinó una manera de protegir-se.

3- Aprendre a adaptar-se: En el cas que no puguem eludir a certes persones de la nostra vida, el millor és realitzar un exercici d'adaptació. Pot semblar difícil, però estudiar com ens fa sentir aquesta persona individualment, investigar les arrels del problema que ens genera, entendre perquè ens altera, etc, pot fer-nos ser el nostre propi terapeuta.



Finalment, aquí cito alguns llibres que poden ajudar a allunyar-se de relacions nocives.

- *Me quiero, te quiero*, de María Esclapez: L'autora afirma que va passar per diverses relacions tòxiques i que va patir dependència emocional. María Esclapez és una psicòloga clínica i terapeuta de parelles, que en aquest

Les relacions tòxiques

llibre pretén fer sentir al lector en un camí cap a les relacions sanes a través de vivències personals, exercicis pràctics i exemples trets de la seva pròpia consulta. Entre d'altres, dona claus sobre com identificar els abusos emocionals, què és la responsabilitat afectiva, etc.

- ***El bienquerer*, de Paula Delgado:** La psicòloga Paula Delgado, experta en responsabilitat afectiva i gestió emocional, tracta en aquest llibre les eines necessàries per equilibrar les relacions interpersonals amb els valors propis, comunicar les necessitats de manera constructiva i marcar límits que permetin construir vincles sans.



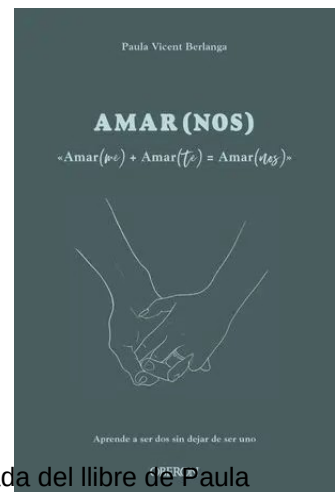
- ***El buen amor en la pareja*, de Joan Garriga:** Aquest llibre, escrit per Joan Garriga, psicòleg i psicoterapeuta NO explica què cal fer o no fer en una relació de parella. Tampoc explica models de parella ideals. Està centrat en relacions diferents, que tenen les seves pròpies pautes i funcionament. També s'enfoca en tots els ingredients que faciliten o dificulten la construcció d'una relació sana.

Imatge 31: Portada del llibre *El buen amor en la pareja*.

Font: <https://www.amazon.es/El-buen-amor-pareja-Cuando/dn/8423346250>

- ***Amar(me) + amar(te)= amar(nos)*, de Paula Vicent Berlanga:**

Vivim en una societat on s'imparteix una cultura en què s'inculca la necessitat de tenir parella per sentir-nos complets. Aquesta idea fa que moltes persones anul·lin la seva pròpia identitat i desenvolupin una creença errònia de l'amor, el tòxic, el que fa mal. En aquest llibre es mostra com és l'amor sa, aquell en què s'està tranquil, en harmonia amb un mateix i amb els altres, en un espai sense un aferrament sa, segur, i que no idealitzi situacions impossibles.



Imatge 32: Portada del llibre de Paula Vicent.

Font: <https://www.amazon.es/Amar-AMAR-NOS-Aprende-singulares/dp/844>

6.3.3 Després de sortir d'una relació tòxica

Acabar i superar una relació tòxica pot ser un repte, però quan et retrobis amb tu mateix, t'adonaràs que tota la feina feta va valer la pena. Finalment, després de sortir d'una relació tòxica, possiblement et sentis malament, culpable, confús. És probable que en un principi no sàpigas si has fet bé deixant la teva parella, encara que fossis infeliç.

Per evitar possibles traumes i agressions contra la teva autoestima es poden seguir una sèrie de consells per ajudar a suavitzar aquesta etapa post-relació danyina.

- Envoltar-se de gent positiva, de **Persones Vitamina** (com diu Marian Rojas al seu llibre *Encuentra tu persona vitamina*), en un cercle on t'aportin suport. La qüestió és restaurar el cercle social. Un dels trets de les relacions tòxiques és que ens poden fer caure en l'aïllament i la soledat, ja sigui per repressió per part de la ex-parella o per por de les crítiques i dels judicis sobre el nostre rol en la relació. Així, per poder començar de nou és fonamental retrobar-te amb els éssers estimats, fer noves amistats i envoltar-se de persones amb qui poder compartir i inseguretats davant la ruptura.



Imatge 33: Persones de confiança.

Font:

<https://www.etsv.com/es/listina/9955>

- Practicar **l'autocura**, mimar-se. D'altra banda, és possible que durant la relació ens haguem posat en segon pla, i s'hagin descuidat alguns aspectes del propi benestar. Es poden reprendre interessos i passatemps que t'ajudin a reconnectar amb tu mateix, començar a practicar un esport, per exemple. És important que s'inverteixi temps a activitats les quals un mateix gaudeixi. A més, no s'ha de tenir por de sol·licitar ajuda professional si és necessària.
- Procurar **evitar hàbits nocius** per a un mateix, com beure en excés, consumir drogues, tenir una rutina que no ens agradi, o tenir una dieta poc saludable.

- **Aprendre del passat.** No deixar que vinguin al cap pensaments intrusius, ni dubtar sobre la decisió presa i finalment, assolir que qualsevol relació que no respecti a un mateix és perjudicial.



6.4 L'altra cara de la moneda, la cruda realitat, la violència de gènere

Però, i si no hi surto? En què desembocan una relació tòxica?

Potser extranyi llegir aquest subtítol, encara que crec que no hi ha millor manera de descriure-ho. Des de que

vaig escollir aquest

tema tenia molt clar

sobre la violència,

violència de gènere.

veritat és que no és

Imatge 34: Representació de la repressió en la violència de gènere.

Font: <https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/abuso-llanto/3>

que finalment parlaria específicament de la

En molts casos, la

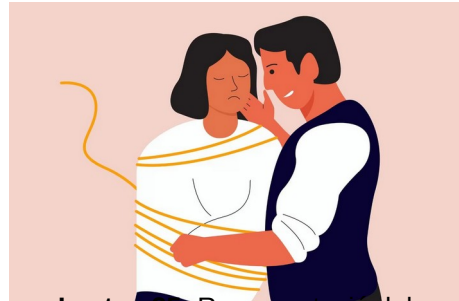
possible sortir abans de que es desencadeni i, lamentablement, avui dia es pateixen casos a tot el món.

6.4.1 Què és la violència de gènere?

Degut a la gran desinformació i mediatització que hi ha avui dia, molts pensen que la violència de gènere es resumeix en dir que un home mani a una dona, li pega i potser, sense ànims de frivolitzar, arriba a assassinar-la. Molts pensen que avui dia a Espanya ja no existeix. És cert que amb el pas del temps hem millorat com a societat en molts aspectes sobre el masclisme i tot el que comporta, però això no ha de minimitzar que seguim vivint infinites situacions en les que el benestar de les dones es veu afectat. Altres pensen que és un mecanisme inventat per les *feminazis* per donar la culpa de tot als homes i anar en contra d'ells. Ho sé, sona a disbarat total, però personalment he trobat casos de persones que justifiquen aquests comportaments propis de violència de gènere així, i és realment lamentable. La violència de gènere engloba molt més del que es pensen alguns. Per començar, no només cal que sigui violència física, moltes vegades es donen casos de violència psicològica, la qual és igual de greu.

La violència de gènere es defineix, segons el ministeri d'igualtat del govern d'Espanya, com: "Una de les manifestacions més clares de la desigualtat, subordinació i de les relacions de poder dels homes sobre les dones. Aquest tipus de violència es basa i s'exerceix per la diferència subjectiva entre els sexes. En poques paraules, les dones pateixen violència pel sol fet de ser dones, i les víctimes són dones de qualsevol estrat social, nivell educatiu, cultural o econòmic.

La violència de gènere és aquella que s'exerceix sobre les dones per part dels qui hi estiguin o hi hagin estat lligats per relacions d'afectivitat (parelles o exparelles). L'objectiu de l'agressor és produir mal i aconseguir el control sobre la dona, per la qual cosa es produeix de manera continuada en el temps i sistemàtica en la forma com a part d'una mateixa estratègia."³²



Imatge 35: Representació del lligament que fa l'home sobre la dona.

Font:

<https://stock.adobe.com/es/images/toxic-relationship-concept-illustration-violence-against-women/418482804>

Resumint aquesta definició, consisteix en que les dones pateixen violència pel fet de ser dones. La víctima pot ser qualsevol dona de qualsevol condició. No hi ha etiquetes que valguin, qualsevol pot ser víctima, i l'agressor aquell que ha establert d'alguna manera una relació afectiva amb la víctima. Aquest, té l'objectiu de fer mal i obtenir el control sobre ella de forma sistemàtica.

El cicle de la violència: La violència de gènere és un procés³³, no un succés individual. Com explica l'escala cíclica de Carmen Ruiz Repullo, ja vista en apartats anteriors, al començament es pot experimentar control subtil, aïllament social, etc, que finalment acaba desembocant en la violència psicològica, les humiliacions, inclòs en violència sexual implícita o explícita, amb pressions per xantatge emocional.

³²Document escrit que determina la definició de la violència de gènere segons el Govern d'Espanya: https://www.inmujeres.gob.es/servRecursos/formacion/Pymes/docs/Introduccion/02_Definicion_de_violencia_de_genero.pdf

³³ Com s'explica a l'apartat 5.1.1 del treball mitjançant l'escala cíclica de la violència en l'adolescència de Carmen Ruiz Repullo.

En aquest moment la ment de la víctima es troba en l'estadi de l'amor romàntic, ell és l'home perfecte i està destinat a ella, sense ell no podrà viure. És difícil d'entendre perquè aquestes dones no són capaços de saltar d'aquesta escala, de sortir d'aquesta relació. Doncs bé, una de les qüestions fonamentals per entendre perquè es continuen amb aquesta relació és el cercle de la violència de gènere.



Imatge 35: Cicle de la violència de gènere.
Font: <https://esporagenero.com/el-ciclo-de-la-violencia-de-genero/>

Aquest es compon de 3 fases:

- La **primera etapa**, imaginant que la relació porta un temps on es pateix violència tan psicològica com potser física, s'anomena **fase de l'acumulació de tensió**. Aquí, el maltractador s'enfada i es molesta per tot, ella no entén perquè s'enfada, que és el que fa malament, intenta fer el que ell vol, però res el satisfà. Quan ell està molt enfadat, una mínima cosa, un detall, com per exemple veure-la parlant amb l'amic amb qui a ell li dóna molta ràbia que parli, l'abusador sent que perd el control sobre ella, i apliqui violència física, junt amb violència psíquica, insults, humiliacions, menyspreus, etc.
- Aquesta explosió és la **segona fase del cercle, la fase d'explosió**. Després baixa la intensitat, ell es disculpa, li diu que s'empenedeix, que no farà més, que està molt enamorat d'ella, que no sap perquè ha fet això, pot buscar excuses (vaig tenir un dia dolent, estava cansat, etc). Ella, que està enamorada i pensa que ell és l'amor de la seva vida per culpa dels mites romàntics, pensa que aquest darrer episodi violent va ser anecdòtic, no va ser per tant, inclús pot arribar a pensar que va ser culpa seva, perquè va fer o deixar de fer alguna cosa que a ell li molesta expresament.
- Aquest moment és la **fase 3**, la qual s'anomena **lluna de mel**, són feliços, ella l'ha perdonat, es torna a adornar aquest amor i llavors ella torna a confiar

en ell, segueix pensant què és meravellós. Però aquest període no durarà per sempre, va poc a poc acumulant-se de nou la tensió, i tornarà haver-hi una explosió.

Les 3 fases del cicle cada vegada seran més ràpides, és a dir, la fase de **lluna de mel** s'anirà produint cada menys temps, al igual que la de **tensió**, i la d'**explosió** cada vegada serà més sovint i cada vegada serà més intensa, el grau de violència serà més alt.

És important entendre aquest cercle, ja que si les dones pugessin l'escala de forma lineal, segurament la pujada seria ràpida, i segurament serien capaços de saltar d'aquesta, d'entendre que aquesta relació no els convé. No obstant, de tant en tant, quan ell sent que tensa molt la corda, que ella potser sent que està sent maltractada, que la relació està en perill, afluixa aquesta tensió, i apareix la fase de la lluna de mel. En una parella adolescent és comú que encara que no hi hagi grans pallisses, en el **moment d'explosió**, hi hagi bronques, retrets, etc. Quan ell veu que ella dubta si seguir o no amb la relació, passa a la fase de **la lluna de mel**, ell li retorna la confiança, és un estira-i-arronsa.

Aquest fet de que de tant en tant ell segueixi alimentant el concepte d'amor romàntic, és el que fa que ella no surti del cercle. Junt amb això, s'han d'entendre també les condicions psicològiques en les que segurament estigui la víctima, ansietat, depressió, el síndrome de dependència afectiva, la qual és summament important ja que aquesta farà que quan més temps passi en aquesta relació, més difícil serà abandonar-la.

Dades a destacar:

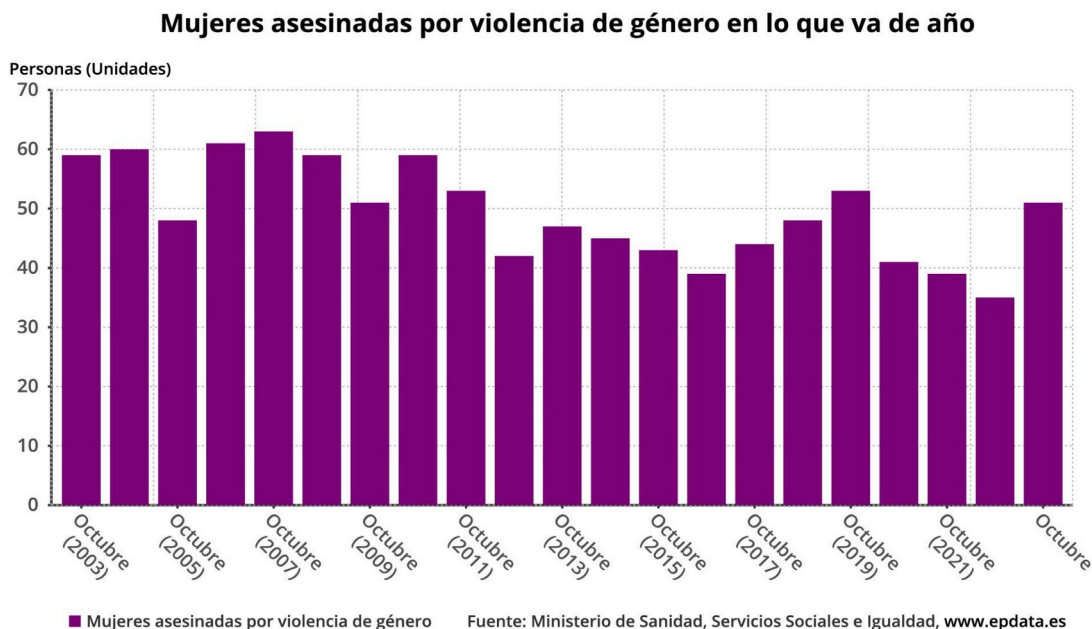
Segons la OMS³⁴, a nivell mundial, prop de 736 milions de dones, és a dir, una de cada tres, pateixen violència física o sexual infligida per un company íntim o agressions sexuals perpetrades per altres persones.

Per extreure dades específiques d'Espanya he utilitzat la següent web: <https://www.epdata.es/datos/violencia-genero-estadisticas-ultima-victima/109/espana/106?accion=1>. Aquesta, m'ha proporcionat una diversitat de taules i gràfics

34 <https://www.who.int/es/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>

Les relacions tòxiques

que determinen que la violència de gènere en els darrers anys segueix molt desenvolupada. A continuació, s'exposen algunes d'aquestes³⁵.



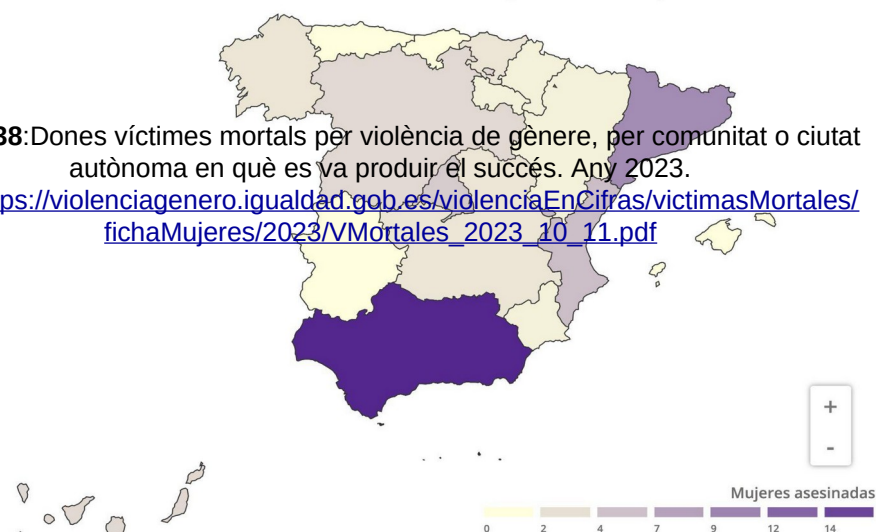
Imatge 36: Dones assassinades per violència de gènere des del 2003 fins el que portem d'any.
 Font: <https://www.epdata.es/datos/violencia-genero-estadisticas-ultima-victima/109/espana/106?opcion=1>

En el darrer gràfic s'observen les dones assassinades per violència de gènere des del 2003 fins a Octubre d'aquest any, 2023, a Espanya.

Casos confirmados de víctimas de violencia de género en lo que va de año

Imatge 38: Dones víctimes mortals per violència de gènere, per comunitat o ciutat autònoma en què es va produir el succés. Any 2023.
 Font: https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/victimasMortales/fichaMujeres/2023/VMortales_2023_10_11.pdf

Com
pot

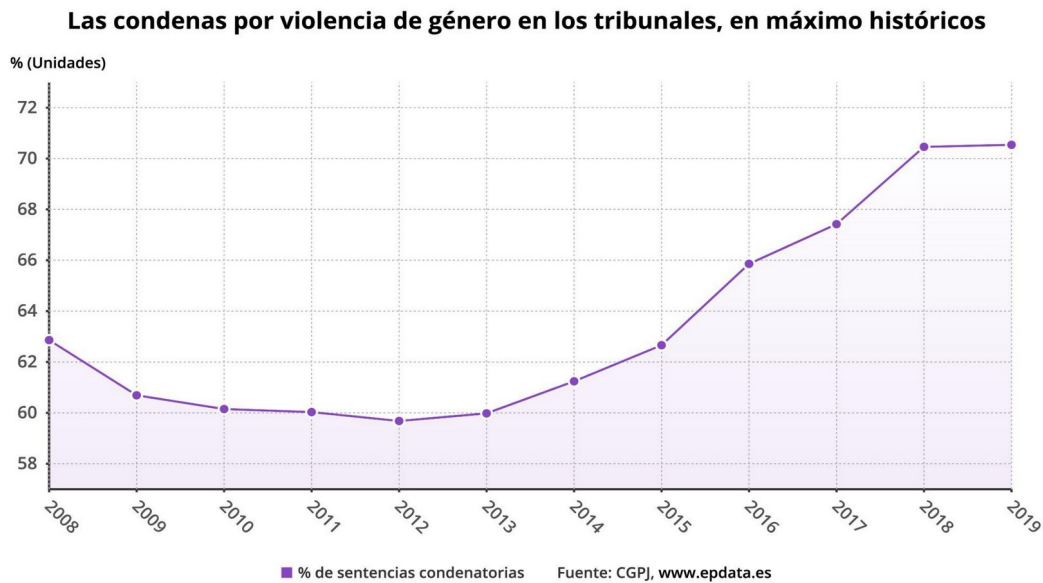


Imatge 37: Mapa d'Espanya que mostra els casos confirmats de violència de gènere en el que portem d'any.

³⁵ Als annexos, 13.3 Altres dades alarmants sobre la violència de gènere a Espanya deixo altres gràfics i taules alarmants.

Les relacions tòxiques

observar al mapa, i a la taula, Catalunya és la segona zona més implicada en casos de violència de gènere fins ara en tot el 2023, seguit d'Andalusia.



Imatge 39: Condemnes per violència de gènere i denúncies relacionades amb aquesta causa des del 2008 fins al 2019.

En aquest gràfic es mostren les sentències condemnatòries per violència de gènere així com les denúncies relacionades amb aquesta causa.

Com es pot veure, aquestes han anat augmentant progressivament desde 2008 fins al 2019.

Número de condenas por denuncia falsa en casos de violencia de género

Las condenas por denuncias falsas representan un 0,03% del total de denuncias entre 2009 y 2020

	(Condena por denuncia falsa)	(Total denuncias)
2020 - Año	0	150.785
2019 - Año	6	168.057
2018 - Año	6	167.061
2017 - Año	14	166.260
2016 - Año	17	142.893
2015 - Año	10	129.193
2014 - Año	17	126.742
2013 - Año	14	124.894
2012 - Año	17	128.543

Fuente: Fiscalía General del Estado, www.epdata.es

Imatge 40: Condenes per denúncies falses.

Font: <https://www.epdata.es/numero-condenas-denuncia-falsa-casos-violencia-genero/51f29478-7f1d-4428-b5d6-6307ebbc9104>

Com es pot veure en aquesta taula, les denúncies falses només representen un 0,03% el total de denúncies entre 2009 i 2020. Aquest és un contraargument per aquells que pensen i manifesten que “No totes les denúncies són vertaderes, per això hi ha tantes”.

6.4.2 Per què ens referim al femení quan parlem sobre la violència de gènere

Aquest tipus de violència s'exerceix per la diferència subjectiva entre els sexes. En conclusió, les dones pateixen violència pel sol fet de ser dones, i les víctimes són dones de qualsevol estat social, nivell educatiu, cultural o econòmic.

6.4.2.1 Duals de parelles

Són aquells parells de paraules el significat de les quals canvia depenent del sexe al qual designen. En la forma gramatical masculina adopten un sentit positiu o neutre; no obstant això, en la seva forma gramatical femenina, indiquen menor categoria professional (governant/governanta). El dual de parelles és un dels exemples imposats a la nostra societat que ens permet demostrar perquè la violència de gènere es refereix específicament a les dones, ja que en general se les designa negativament.

Per exemple, en contraposició al significat de minyó, persona que encara no ha arribat a jove, aproximadament entre set i catorze anys, trobem el domèstic de minyona, dona que s'ocupa de les tasques domèstiques d'una casa que no és la seva a canvi d'un salari.

En determinades professions el femení té connotacions pejoratives: un peixater és l'home que ven peix, mentre que una peixatera, a més de l'ofici, potser és una dona ordinària o grollera.

En castellà també trobem exemples: quan nosaltres escoltem: “Perra” o “Zorra” pensem en connotacions negatives, denigrants. En canvi, simplement pensem en animals si escoltem “Perro” o “Zorro” .

Com hem vist, degut a aquest fenomen podem observar com degut al patriarcat el femení té connotacions denigrants, mentre que el masculí és neutre.

6.4.2.2 Cançons masclistes³⁶

Si en l'apartat 4.2.2.1 hem vist com la música, una eina de socialització, recolza els mites de l'amor romàntic, aquí podem veure que també ho fa construint un model de parella no només tòxic a nivell relacional sino que legitima i normalitza les conductes vexatòries i submises.

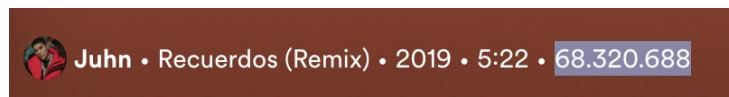
Seguidament, s'analitzen una serie de cançons clàssiques i conegudes per gairebé tothom, i d'altres que són més actuals, les quals ens poden fan reflexionar sobre el seu missatge quan analitzem la lletra. A més, en molts casos el videoclip també fomenta la cosificació i/o la violència de gènere que representa la música que s'escolta de fons.

Tant la lletra com les imatges de molta música de gènere reggaeton urbà fan apologia de la violència directa cap a les dones, les quals són descrites com a simples cossos sense valor, intercanviables i absolutament disponibles al servei del desig sexual il·limitat dels seus autors. Tot i que ho relativitzem perquè la música té un tarannà distès i d'oci, inevitablement incideix en el cervell i en la manera en que concebem el món. És un fruit més d'una societat de valors sexistes i masclistes que es reforcen des de elements quotidians dels que som usuaris des de molt petits.

- **Recuerdos Remix (2019)**, Brytiago, Myke Towers, etc.: Aquesta cançó és un clar exemple d'una agressió sexual a una dona. Aquesta canço conta amb casi 70 milions de reproduccions a *Spotify*, una de les plataformes més utilitzades per escoltar música, i amb 44 milions a *Youtube*.

Alguns fragments de la lletra diuen el següent:

Tú te negabas, yo te insistía (yah-yah-yah) /



44 M de visualitzacions

Imatge 41: Reproduccions a Spotify i a YouTube de *Recuerdos Remix*.

Font: Pròpia.

³⁶ A la playlist d' Spotify que he mencionat en l'anàlisi de cançons a l'apartat 4.2.2.1 també apareixen les cançons d'aquest apartat.

*Entramos 'e noche y salimos 'e día) / Y en la cama yo te decía: **Tú ere' mía to'as las veces que yo quiera** (quiera) / Muñequita, no sé por qué **tú lo niega**. / ¿Por qué negarme si **yo soy tu dueño?***

- **Cuatro babys (2016)**, Maluma: Aquest tema, ple d'expressions masculistes, hi ha línies com: *Estoy enamora'o de cuatro babies / Siempre me dan lo que quiero / Chingan cuando yo le' digo / Ninguna me ponen peros.*
- **Soldadito Marinero (2003)**, Fito i Fitipaldis: Aquesta cançó té una dolça melodia perfecta per als balls lents si ignorem la lletra, que se centra a demonitzar una bella dona dolenta perquè està interessada únicament en els diners, una qualitat valorada si ets un home. *Soldadito marinero conociste a una sirena / De esas que dicen te quiero **si ven la cartera llena / Escogiste a la más guapa y a la menos buena / Que tenía los ojos verdes y un negocio entre las piernas.***
- **Propuesta indecente (2014)**, Romeo Santos: Aquest tema és un dels més coneguts del 'rei de la bachata' i va ser un èxit a multitud de països. Tot i això, la seva lletra té parts preocupants que molts relacionen amb abusos. *Si te invito a una copa y me acerco a tu boca / Si **te robo un besito**, a ver, ¿**te enojas conmigo?** / **Si te faltó el respeto** y luego culpo al alcohol.*
- **Picky (2015)**, Joey Montana: *Suena la música y lo que yo quiero es bailar contigo nena pero yo no puedo / No puedo me dice yo no quiero / Pero se complica yo no entiendo porque es tan Picky picky picky picky picky / Ella me gusta pero nunca me hace caso / ella me mira como si fuera un payaso, y aunque lo intente al final no tiene caso.*

Cal explicar que Picky és una expressió que fa al·lusió a una dona inflexible o que no es conforma. En català fem servir el vocable "estreta". Evidentment en la cançó es fa servir aquest tret com un agravi per indicar que la dona no

accepta el flirteig de l'home, qui per un altre banda es mostra insistent i no accepta la negativa.

- **Eres mía** (2014), Romeo Santos: Parla de temes misògins com ser amo de la vida d'algú o que un home és lliure d'entrar i sortir quan vulgui de l'habitació d'una dona perquè "ella ja ho sabia molt bé". La lletra de la cançó diu el següent: *No te asombres si una noche entro a tu cuarto y nuevamente te hago mía / Eres mía, mía, mía / No te hagas la loca, eso muy bien ya lo sabías.*
- **Tití me preguntó** (2022), Bad Bunny: Aquest va ser un dels èxits de Bad Bunny, sent la cançó més escoltada al món en 2022. Té una música enganxosa i una lletra que diu: *Tití me preguntó si tengo muchas novia / Hoy tengo a una, mañana otra / Ey, pero no hay boda / Quisiera mudarme / Con todas pa' una mansión.*

Segons el diccionari de la real academia de la llengua, una *titi* es una persona jove i col·loquialment, es refereix especialment a una dona jove. Atenent a la lletra de la cançó, podries dir que es refereix a un perfil molt concret de persona. Tanmateix deixa constar que no hi haurà compromís, que està amb qui ell vol sense atendre als sentiments d'elles, sent promiscu. Podria ser un tarannà lícit si s'es honest però en aquest context és més aviat indicador de que cosifica a les seves parelles sexuals.

6.4.3 La pornografia

La pornografia, relegada a l'àmbit íntim i privat fins fa relativament una dècada, avui està a l'abast de gairebé qualsevol que disposi d'un dispositiu mòbil, tablet o ordinador amb accés wifi. L'ús d'aquests dispositius està tan generalitat que, malauradament, es donen aquestes dades que resulten força alarmants.

Segons *Report on People* a l'article *Pornography and Age Verification 2020*, el 50% dels nens de entre 11 i 13 anys han vist pornografia a internet i el 75% dels pares creuen que els seus fills no han vist mai.

Segons un estudi realitzat per l'Universitat de les Illes Balears també al 2020, a Espanya l'edat mitjana pel primer contacte amb la pornografia en menors es troba entre els 9 i els 11 anys, edats molt temperanes, en les quals els nens i nenes encara no han ni tan sols entrat a l'adolescència i molts menys s'ha despertat la seva sexualitat.

Finalment, a España, entorn al 30% dels adolescents accedeixen a la pornografia de forma accidental³⁷. Ara bé, genera tanta dopamina que és fàcil caure fins i tot en l'addicció i la consumició compulsiva..

Com bé explica Carmen Ruiz Repullo al podcast *Ciberviolencias machistas en adolescentes y jóvenes*, la pornografia mostra i està basada en la violència cap a les dones. En general, es pot considerar l'erotització de la violència envers les dones, la normalització de com es tracta a les dones en l'àmbit sexual, les dones són tractades com simples cossos.

A la nostra societat s'educa per a que les dones siguem objectes de desig per a ells i que el paper d'ell en una relació sexual no té més sentit que el

dominant i controlador. Que es gaudeix amb el patiment. Això comporta diverses problemàtiques, per exemple, el fet de que moltes dones creuen que és normal que el noi amb qui t'estàs petonejant o amb qui estiguis mantenint relacions sexuals t'ofegui, o fins i tot aguantar que t'agafi del coll, encara que tu això no ho desitgis.

Molts justifiquen la pornografia com comuna i bona amb l'argument de que les noies també consumeixen pornografia. Doncs bé, la pornografia ens mostra a les dones ni més ni menys que ens hem de callar, que no existeix un no per resposta i que hem de fer sempre tot el possible per agradar-los a ells. Sempre estem disponibles. Per una altra banda, als nois se'ls està mostrant que el seu desig no té límits, fins i tot encara que exerceixin la violència. Hi ha, per tant, una normalització de la violència

37 Informació extreta de <https://www.daleunavuelta.org/>.

Educación,
Ciudadanía y
Bienestar Digital



Imatge 41: Repullo al podcast *Ciberviolencias machistas*.

Font:

<https://www.pantallasamigas.net/ciberviolencias-machistas-adolescentes-i-juvenes->

envers les dones i de la violència sexual en especial. Aleshores, socialitzar als nois i a les noies des de la més tendra infància en aquesta pornografia és normalitzar aquesta situació de violència. Cal posar-li fre, filtres a internet, implicar als adults en la gestió i consum d'internet degut a que si desde temprana edat els nens entren en aquestes pàgines web, cauran en els estereotips i rols de gènere que es donen per suposats en l'actualitat.

El patriarcat estructural que va dominar el panorama social en anys passats no s'ha eradicat, ha canviat el canal de comunicació. No podem deixar de dir que també és una figura carrega pels homes haver d'estar a l'alçada del model de masculinitat referit, no fer-ho té conseqüències en la socialització: ser un pagafantas és considerat també un qualificatiu menyspreiat per ells. Tot i així, la posició de superioritat connatural al gènere masculí fa que es mantingui la dicotomia home dominant, dona submisa.

A més, amb això existeix la hipersexualització o sexualització del cos de les menors, que es defineix com "una utilització de la sexualitat com a mitjà d'obtenció d'un valor social més gran i que comporta una preocupació constant per la imatge corporal". Generalment, aquest fenomen afecta més a les noies que als nois, i és més freqüent durant l'adolescència, encara que cada vegada és més comú veure'l aparèixer a la primera infància, per exemple, amb noies que vesteixen amb roba de dona més gran i exhibeixen conductes sensuals o provocatives. La violència sobre les nenes i les adolescents existeix, i està enllaçada a la cultura patriarcal i a la societat a la que estem construint.

Per terminar, la conclusió que podem extreure de totes aquestes dades i de molts més estudis que giren entorn a aquest tema de la pornografia, és que sí que afecta a la violència de gènere ja que es normalitza la posició de la dona com submisa, s'espera que ella obeeixi a l'home, dominant, controlador, per satisfer-lo. La dona accepta aquest rol submís, sense dret a expressar el que ella veritablement vol, ha d'adaptar-se sense queixes o patirà les conseqüències.

6.5 Que fer si em considero una persona tòxica

En aquest cas s'han de tenir clares dues coses. La primera és que per estar bé amb altres primer cal estar bé amb un mateix, de lo contrari pot haver-hi conseqüències

com un malestar general amb tothom, pagar les coses amb qui no toca, etc. A més, si un creu que tothom té alguna cosa en contra d'un mateix, potser el problema el tens tu.

Hi ha diversos motius pels quals una persona pot tenir comportaments tòxics envers els demés, però un cop t'has adonat que el teu comportament cap aquells que estimes pot resultar tòxic, arriba el moment del canvi.

I si és un comportament que porto fent des de fa molt de temps, com ho puc revertir i deixar de ser d'aquesta manera? Segons els experts, cal treballar diversos aspectes:

- Intentar desenvolupar l'empatia cap als altres posant-te al seu lloc quan s'enfronten a un comportament tòxic.
- Escoltar activament als que t'envolten, en lloc de parlar sempre de tu mateix.
- Admetre la teva responsabilitat en aquelles situacions en què la tinguis.
- Procura ser més assertiu a les discussions o converses amb els altres.

7. LES RELACIONS SANES

Hem de saber que no totes les relacions que compartim i ni les nostres interaccions seran negatives, és obvi. Com a éssers humans que som, tenim la necessitat de sentir-nos estimats, acompanyats i acceptats, circumstàncies que milloren la nostra autoestima. Les relacions sanes alleugen la pitjor de les ferides, sentir-nos sols durant molt de temps ens perjudica.

La solitud pot ser una tria personal però quan no ho és perquè es basa en no ser capaç de trobar o mantenir les relacions personals que voldríem, desencadena un desequilibri entre allò que ens agradaria tenir i allò que en veritat tenim.

A més, acompanya diverses malalties, ja que entre d'altres incrementa el risc de patir depressió, ansietat, insomni i altres malalties físiques.

7.1 Què és una relació sana?

Una relació sana es pot definir com una relació sobre la base d'una comunicació, el respecte mutu i la confiança on ambdós membres de la parella se senten valorats i respectats, i se'n respecten els límits (físics, emocionals i sexuals).

Encara això, hem de prendre consciència de que no tot sempre ha de ser perfecte, res és perfecte ni idil·lic, o no per sempre.

Per a que una relació funcioni calen dos components: l'atracció física i psicològica i l'admiració. Encara que sembli que tot flueix des d'un primer moment, sempre existiràn unes diferències que marquin el futur de la relació.

7.1.1 Pilars d'una relació sana

A continuació, s'expliquen quatre pilars fonamentals d'un amor sa.³⁸

1- La comunicació: Hem de treballar la comunicació; com parles, expressar de manera sincera però educada el que sents. Evitar treure el passat quan ens enfadem és important, i per tant hem de tractar en el moment adequat com ens sentim, si hi ha alguna cosa que ens molesta, etc.

És clau mesurar les nostres paraules ja que aquestes tenen un impacte directe no només en l'altra persona, sino en tú mateix i la teva relació.

La comunicació interpersonal entre membres d'una relació també és de summa importància. La comunicació interpersonal és el procés pel qual els éssers humans intercanvien sentiments i informació mitjançant missatges verbals i no verbals.

La comunicació interpersonal, tant verbal com no verbal, es dona de manera natural.

Tot i això, hi ha una sèrie d'habilitats que es poden posar en pràctica per millorar-la:

1- Saber escoltar. Sense cap dubte, és l'element crucial de la comunicació. Tal com expressava el psicòleg nord-americà Melvin L. De Fleur, "l'escolta eficaç és una de les habilitats de comunicació més fonamentals". De fet, en escoltar no només es reafirma l'entesa del missatge sinó també el suport que l'emissor rep del receptor mentre s'expressa.

Però hi ha alguna cosa a la qual pocs es resisteixen: romandre callat mentre se sent. Per superar aquesta barrera, cal deixar parlar l'interlocutor i concentrar-s'hi. La

38 Segons Marian Rojas al seu llibre: Troba la teva persona vitamina, apartat 18. Cómo millorar les possibilitats d'èxit en una relació (Pàgines 250-252).

clau és fer-lo veure que hi ha un interès pel que diu i, per aconseguir-ho, cal dirigir el cos cap a ell i mirar-lo als ulls. Fes ús de la funció conativa per reafirmar l'escolta i fer sentir acompanyat a l'emissor.

2- Analitza la teva sensibilitat: es tracta de conèixer-te a tu mateix, com ens afecten les coses, si li donem voltes a tot, si ens molesta en excés un mal comentari, etc. Hem de donar el valor que mereixen a les coses que ens passen.

3- Alerta amb la imaginació: El 90% de les coses que ens preocupen gairebé mai ens succeeixen, no són reals, són el resultat de la imaginació, però tenen un impacte directe amb el nostre cos. Alguns exemples poden ser: "Estarà amb una altra persona" "Ja no és igual que abans", "Passa de mí", etc. Aquests diàlegs interns que realitza la nostra ment són tòxics i el cervell els reb com certs activant les regions tal com faria davant la situació real.

4- Prestar atenció als detalls: Encara que es sigui més o menys detallista en una relació és important demostrar afecte i carinyo a través de missatges, carícies, abraçades, etc. L'amor té moltes maneres de demostrar-se, unes flors, una nota escrita a mà, una sorpresa, temps de qualitat entre d'altres són exemples d'aliment per a la relació.

Si no saps expressar afecte, pot ser un problema per a la relació. Demana ajuda si notes que alguna cosa et costa o no t'agrada.

7.1.2 Altres punts importants per esdevenir una relació sana

Un moment important per a que una relació esdevingui sana serà aprendre a decidir si una parella ens escau. L'elecció sorgeix de moltes maneres. La majoria de les persones van creant el seu propi mapa del tipus de parella amb la què vol estar segons la seva biografia, la seva veu interior, la relació amb els seus pares, les parelles que ha tingut al llarg de la seva vida, etc. Aquest retrat robot inconscient sovint no és el que més ens convé, però és la conseqüència de la nostra història i per tant quan ens trobem amb algú així a la vida sorgeix la *xispa*. Triar correctament evita entrar en crisis i en el pitjor dels casos, facilita la sortida de les mateixes.

També cal evitar fer judicis de valor. Per naturalesa, l'ésser humà tendeix a construir la seva pròpia opinió sobre l'interlocutor en base a les seves creences, valors o forma de vida. Això fa que, en el moment de l'escolta, s'emetin prejudicis que poden distorsionar el missatge. No cal extreure conclusions precipitades sobre l'interlocutor i cal no oblidar que tot prejudici implica un error per manca de coneixement.

Per continuar, fomentar l'empatia és una bona manera de posar-se al lloc de l'altre i, per tant, és una altra de les claus perquè la comunicació interpersonal doni els seus fruits.

A més, cal atendre la comunicació no verbal. Aprendre els senyals no verbals, comuns a totes les persones, és una eina molt valuosa per comprendre el teu interlocutor. El to de veu, les expressions facials, els gestos i el llenguatge corporal són alguns dels senyals que s'emeten durant la comunicació. Aquestes ajuden a entendre emocions, sensacions i fins i tot a percebre si la persona està mentint.

Per exemple, alguns investigadors expliquen que quan algú no diu la veritat tendeix a mirar cap amunt i cap a l'esquerra. En canvi, si la persona no recorda alguna cosa o no està segura d'estar en el que és correcte, baixarà els ulls i mirarà a dreta.

Finalment també és important parlar de **la gestió emocional**. Quan apareix un trauma a la infància ens fa malbé la capacitat de gestionar les emocions de manera correcta en la edat adulta.

D'acord amb el doctor George Boeree i les seves teories de la personalitat, els traumes no resolts durant la primera infància poden determinar que una persona tendeixi a ser agressiva, per la qual cosa, en les relacions tòxiques de parella, la dependència, l'obsessió pel control de l'altre a més de la violència verbal i física, es relacionen amb fixacions de l'etapa oral i anal, així mateix, els problemes en la resolució del complex d'Èdip comporten que l'individu a la seva vida adulta busqui persones amb característiques o trets molt similars als de la figura progenitora amb la qual no es va resoldre el conflicte, ocasionant una disfunció en els rols de parella (com per exemple l'esposa com a mare) arribant al punt de substituir una figura d'amor per una d'autoritat, i assumint un llenguatge particular en què de manera

inconscient expressa els seus desitjos incestuosos i parricides, per l'aparició subjectiva o real d'un altre (real o imaginari) que amenaça el domini de la relació.

Una bona gestió emocional consisteix en saber regular-nos davant de moments d'estrès, ràbia, tristesa, etc. L'aprenentatge d'aquesta gestió comença a la infància, i perquè s'activi de manera correcta i sana és imprescindible que hagi existit una figura cuidadora que hagi sapigut atendre de manera correcta i equilibrada les necessitats i problemes de l'infant.

7.2 Persones vitamina

Una persona vitamina és aquella que manté els seus trets de neotènia ³⁹, no des de la perspectiva física ja que evoluciona amb l'edat, sinó en la seva forma ser, pensar i relacionar-se. Això ens pot aportar una innocència sana, riure contagiós, les ganes d'aprendre o la capacitat de sorpresa, i amb això una secreció d'oxitocina en aquells que ens envolten.

Quan s'actua des de la il·lusió la gent ho capta, i aquesta es converteix en una persona vitamina capaç d'aportar tot allò esmentat.

Trobar persones vitamina té un impacte al cervell. Un neurocientífic israelí de la universitat de Northwestern, Moran Cerf va estudiar el cervell de diversos pacients des del punt de vista de la son, les emocions, prendre decisions i el comportament. Els resultats van mostrar que quan diverses persones passen temps juntes, realitzant les mateixes activitats, les seves ones cerebrals s'assemblen fins i tot poden arribar a ser iguals. Per tant, passar temps amb persones alinea el nostre cervell amb el d'elles. Això es deu a que les ones tenen una activitat molt semblant, això afecta a les connexions neuronals i a la neuroplasticitat (procés d'aprenentatge neurobiològic que consisteix en la capacitat que té el cervell per recuperar-se, reestructurar-se i adaptar-se a situacions noves).

En conclusió, l'esforç primordial que hem de fer és escollir a les persones que ens envolten a la nostra vida.

Sigues tú una persona sana pel teu entorn, ja que si, com he explicat, existeix sincronia entre els cervells de les persones amb les que passem més temps, vol dir

³⁹ Fenomen biològic pel qual alguns éssers vius, especialment humans, després d'haver assolit l'estat adult, conserven caràcters juvenils.

que podem influir de manera positiva en individus “tòxics” per ajudar-los a sortir del seu bucle negatiu.

Com defineix Marian Rojas al seu llibre “Troba la teva persona vitamina”, les persones vitamina són aquelles que;

- Incrementen l'autoestima.
- Donen suport i et motiven.
- Treuen el millor d'un mateix.
- Transmeten alegria e il·lusió.
- Busquen comprendre sense jutjar.
- Aporten felicitat, quan es passa temps amb elles se'ns aixeca l'ànim.
- Són valuoses per al nostre equilibri emocional.
- Aporten pics d'oxitocina.

8. PART PRÀCTICA

8.1 Enquesta i resultats

A la part pràctica he realitzat una enquesta formada per 21 preguntes amb diversos objectius; determinar si la meva hipòtesis principal era certa, si estan normalitzades les relacions tòxiques, quina franja d'edat és més propensa a patir relacions tòxiques, si hi ha alguna característica comú que comparteixen totes aquelles persones que han patit relacions tòxiques, com de conscient és la societat sobre el que és una relació tòxica i el que comporta, etc.

Aquest, és l' enllaç al qüestionari: <https://forms.gle/XcsjUZA1UyBbSPnW8>. A la dreta, el QR que dirigeix a aquest mateix enllaç.



Totes les respostes han estat anònimes, perquè així tothom pogues expressar les seves opinions o explicar les seves experiències de manera lliure sense sentir vergonya, por, etc.

Les relacions tòxiques

En total, he rebut 203 respostes, el que m'ha pogut proporcionar diferents punts de vista d'entorns i d'àmbits diferents.

Com a introducció, s'ha determinat l'edat actual dels participants, encara que no és especialment rellevant doncs ens interessa més saber si han patit una relació insana a quina edat va ser. Si ens pot ajudar a fer-nos una idea del context històric i social en el que ho van viure.

Han respost l'enquesta 85 persones entre els 12 i els 25 anys, 102 entre els 25 i els 60 anys i 16 persones majors de 60 anys.



A continuació, s'especifica el sexe de la mostra. Com es pot observar, 160 participants són dones, representant la majoria, un 79% de la mostra. A més, han respost 40 homes, que

Imatge 42 : Gràfic sobre el sexe de la mostra.
Font: Pròpia.

representen el 20% del total, i 3 persones prefereixen no dir el seu sexe.

Seguidament, he volgut precisar si la gent creu que sap el que és una relació tòxica. Com es pot observar, menys una persona, tothom considera que sap el que és, representant gairebé el 100%.

9 de cada 10 persones coneixen a algú que ha patit una relació tòxica. Amb aquesta pregunta puc determinar que la meva hipòtesis inicial és certa, les relacions tòxiques avui dia estan molt normalitzades.

Imatge 44: Dades de la pregunta 4 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

Imatge 43: Dades de la pregunta 3 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

Les relacions tòxiques

Imatge 45: Dades de la pregunta 5 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

Per continuar, la gran majoria dels enquestats, per ser exactes un 93%, afirmen que les R.T no només es donen en les parelles romàntiques, sinó que també es poden donar a la família, al treball o amb amics, és a dir, en altres àmbits.

Com podem veure, també la gran majoria, un 95%, pensa que aquestes impliquen tant violència física com verbal i

un 91% troba que és difícil sortir-ne.

Imatge 46: Dades de la pregunta 6 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

Imatge 47: Dades de la pregunta 7 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

Imatge 48: Dades de la pregunta 8 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

En la pregunta 8 es pot observar que, en general, la gent considera que sí és greu patir una R.T, i a més no només en l'adolescència, sinó també en l'edat adulta.

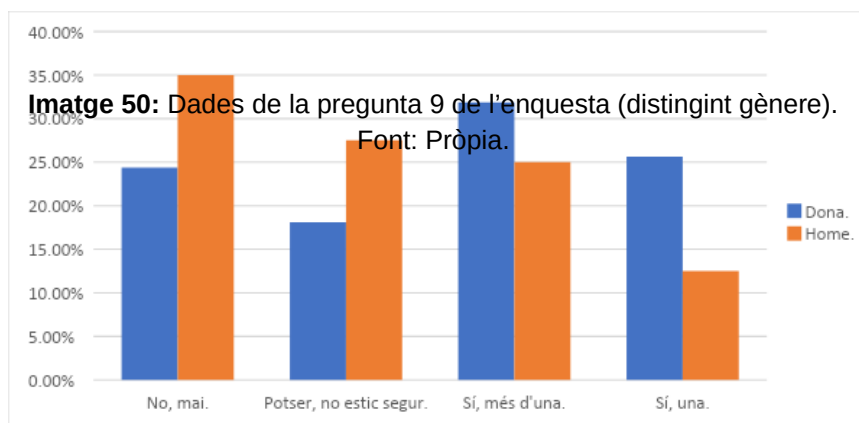
Imatge 49: Dades de la pregunta 9 de l'enquesta (sense distingir gènere).
Font: Pròpia.

Del total sense distingir gènere, podem observar que més del 50% dels enquestats afirmen que han

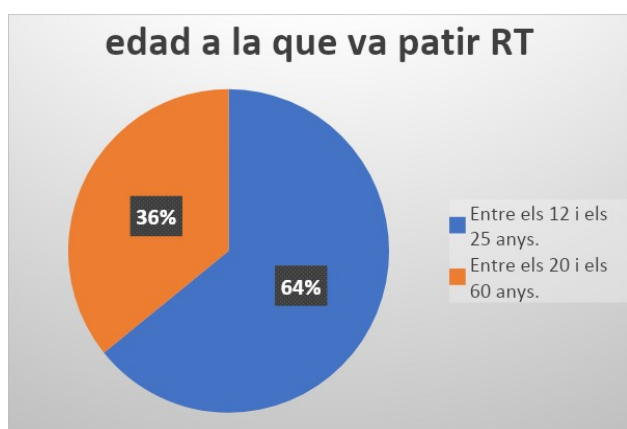
Les relacions tòxiques

patit una o més relacions tòxiques, un 30% més d'una i un 20% només una. Per una altra banda, un 20% no està segur i un 27% defineix que mai la ha patit.

Distingint el sexe, com s'observa a la taula i al gràfic de sota, es pot determinar que és més habitual que les dones pateixin una R.T, encara que cal destacar que el 27,50% dels homes reconeixen no saber si algun cop han patit alguna, un percentatge tal i com es veu visualment en el gràfic bastant més elevat que en les dones.



Imatge 51: Gràfic de la pregunta 9 de l'enquesta (distingint gènere).
Font: Pròpia.



probabilitat de patir una relació tòxica.

Per continuar, a la pregunta 10 es distingeixen dos franges d'edat en quant al patiment d'una relació tòxica. El gràfic mostra clarament que la franja d'edat on predomina el patiment d'una relació tòxica és entre els 12 i els 25 anys, és a dir, l'adolescència és el període on hi ha més

Imatge 52: Gràfic de la pregunta 10 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

Les relacions tòxiques

A la següent pregunta es determinen els comportaments més presents en la dinàmica d'una relació tòxica segons la mostra. La dinàmica que més s'ha repetit és la manipulació emocional, seguidament la desconfiança, la gelosia, el control excessiu i la dependència emocional.

Amb aquesta base he pogut determinar que aquests serien els comportaments que més desenvoluparia a la part teòrica.

Imatge 53: Dades de la pregunta 11 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

Després, la dotzena pregunta té l'objectiu d'afirmar si el comportament del propi enquestat va contribuir en que la seva relació fos tòxica.

Com es pot observar tant a la gràfica com a la taula, la cosa està bastant igualada.

La majoria creu que els seus comportaments no van ser els tòxics en la seva relació, per tant es sobreentén que van ser els de l'altra persona. **Imatge 54:** Dades de la pregunta 12 de l'enquesta (Sense distingir gènere). Font: Pròpia.
Però, a la banda. un 32% creu que els seus comportaments sí van ser tòxics, una dada basant elevada que crida l'atenció.

A continuació, en la pregunta 13 es determinen els impactes d'aquesta relació tòxica a nivell psicològic i, en general com van afectar al seu benestar. Els resultats finals mostren que els signes més comuns són baixa autoestima, la majoria, l'ansietat, l'estrès, els problemes de són, depressió i trastorns alimentaris.

Imatge 55: Dades de la pregunta 13 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

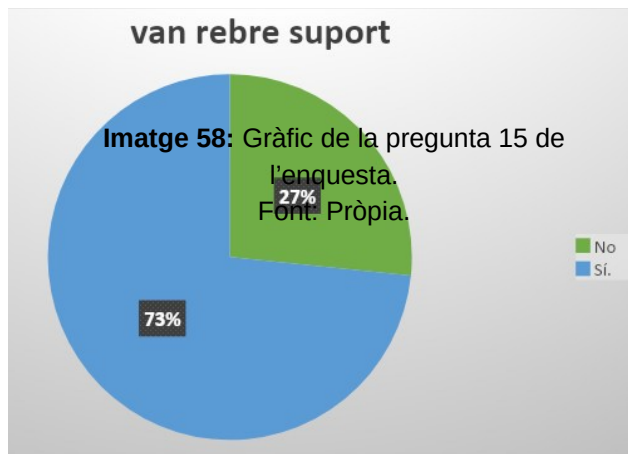
Seguint, com es pot veure en la taula adjunta, més del 70% de la mostra no va buscar, ni per tant, rebre ajuda d'un professional. el 30% d'aquests, creu que

ho hauria d'haver fet. Llavors, només un 24% dels enquestats sí van buscar i rebre ajuda d'un professional, una representació considerablement petita. **Imatge 56:** Dades de la pregunta 14 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

Les relacions tòxiques

En la pregunta 15, vaig preguntar si havien rebut suport per part de l'entorn, és a dir, de familiars, amics, companys de treball o de

Imatge 57: Dades de la pregunta 15 de l'enquesta.
Font: Pròpia.



classe, etc. El 73% de les respostes indiquen que sí, però l'altre quasi 27% que no.

En la següent qüestió es demanava si els enquestats creien que havia estat difícil sortir d'aquesta relació. La majoria, el 71,% van afirmar que sí. Menys del 15% consideren que no. A més, un 7%

Per una altra banda, hi ha respostes individuals varies que representen cadascuna un 0,81% irrellevant, però les quals m'han semblat interessants. En de deixar, ja que aporten informacions interessants. En general, consideren que sí ho va ser. Per exemple, una persona explica que va ser difícil sortir per motius econòmics, o un parell expliquen que va ser la seva persona tòxica qui va deixar "abandonar-los", ja sigui per gust, en el cas d'amistat, o el lloc de treball.

Imatge 59: Dades de la pregunta 16 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

A la pregunta 17 pretenc determinar si la majoria d'aquestes persones que han patit la relació tòxica eren conscients o no de que la pateixen. Doncs bé, certament els resultats m'han sorprés, Personalment, jo pensava que en gran majoria la gent no seria conscient de que el que vivien era tòxic, però com s'observa, la cosa està bastant

Imatge 60: Dades de la pregunta 17 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

Les relacions tòxiques

igualada. Gairebé un 50% de les persones eren conscients del que vivien, un 33% no ho era i quasi un 20% no està segur/segura de si era conscient o no.

A continuació, gairebé un 75% de la mostra afirma que la/les relacions tòxiques l'ha afectat en relacions futures de qualsevol àmbit. Aquest percentatge representa 3 de cada 4 persones.

Imatge 61: Dades de la pregunta 18 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

A la següent pregunta, casi el 100% dels enquestats creuen que la societat hauria de fer més per prevenir i abordar les relacions tòxiques.

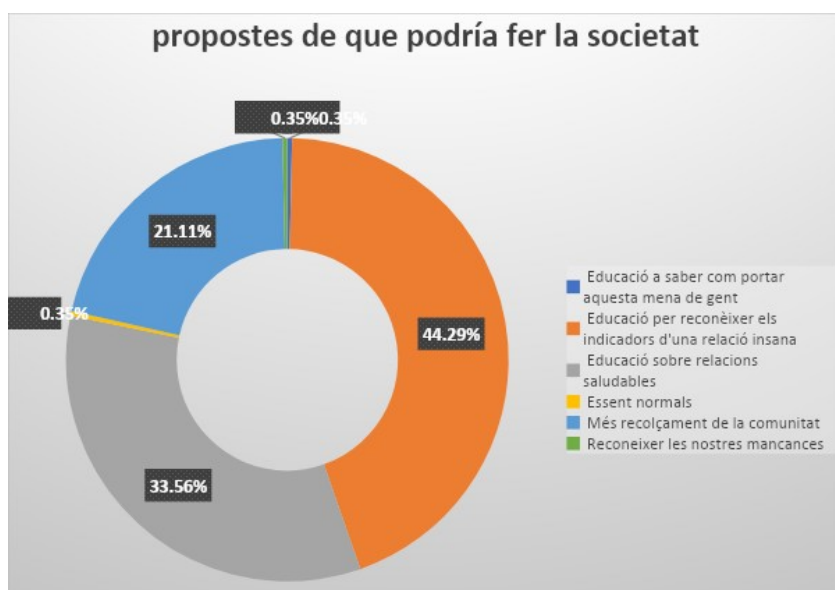
El que va lligat amb la següent pregunta: Com creus que es poden prevenir les relacions tòxiques?

Imatge 62: Dades de la pregunta 19 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

Aquesta ha estat la gràfica que representa els resultats:

La majoria de persones consideren que s'hauria d'impartir educació per reconèixer els indicadors d'una relació insana i sobre les relacions saludables.

A més, molts pensen que s'hauria de proporcionar més recolzament a la comunitat que pateix les relacions tòxiques.



Imatge 63: Gràfic de la pregunta 20 de l'enquesta.
Font: Pròpia.

Finalment, la última pregunta vaig deixar-la com

a resposta oberta per a que la gent respongués de manera lliure. La pregunta és la següent: Quin consell donaries a algú que està actualment patint una relació tòxica?

Les respostes van ser diverses. Les més destacables es basen òbviament, encara que sigui difícil, sortir d'aquesta relació, en buscar ajuda, en deixar-se aconsellar per professionals, en recolzar-se en persones de confiança, en ser fort i valent. A continuació, adjunto algunes de les respostes més comuns o que més es repeteixen i d'altres que més m'han cridat l'atenció:

“Incluso aunque no lo veas, a lo largo del tiempo agradecerás haberte encontrado con una persona tóxica porque al tiempo te darás cuenta que es lo que mereces soportar y que es lo que no y quien ha estado a tu lado en todo ese proceso”

“Que a la primera sensación que vegin de que algo no és del tot normal, per petita que aquesta sigui, hem de sortir d'aquí, tot comença poc a poc i quan ets vols donar compte estas en un bucle del que no pots sortir. Ningú és menys que ningú, i no podem deixar que ens fagin sentir petits i que controlin la nostra vida”

“Que encara que actualment sembli que no és per a tant, i que val la pena estar amb aquella persona, o te por en deixar-la, a la llarga tot serà millor i es donarà compte de que ha fet bé .”

“Antes de aprender a tener una relación sana de cualquier tipo, hay que tener claro que primero te debes respeto y amor a ti mismo/a. Hay límites que poner y conversaciones que siempre deben suceder. Arrastrar una relación tóxica no solo repercutirá en tu visión sobre ti mismo, también influirá en cómo desarrolles tus relaciones después, por ello no deberías dejar que te traten sin dignidad.”

“Que no tenga miedo, hay muchas cosas en las relaciones que no se pueden dejar pasar, y para poder identificarlo uno mismo debe quererse mucho, y no dejar pasar muchas cosas, porque después ya cuesta mucho salir.”

“Mai has d'estar a prop d'una persona que s'enfada perquè no fas el que ella vol. La rara és ella i et fa sentir que en realitat la rara ets tu. Quan vegis una persona: egocèntrica fuig! És una maltractadora (acabaràs sent la seva esclava)”.

“Que deixi aquesta relació tan aviat com sigui possible. Normalment, quan estem al costat d'una persona tòxica, aquesta no ens estima gens i amb el temps, es descobreix que aquesta relació no té cap tipus de sentit seguint mantenint-la...”

“Buscar un professional que et pugui ajudar i sobretot el suport dels que t'estimem i estan al teu costat . I molta força de superar els obstacles .”

“Millor sola que mal acompanyada.”

“Si es posible que se aleje ya...pero en ocasiones no es posible, en ese caso reconocer la toxicidad de la relación y buscar ayuda de tu entorno para desahogarte”.

“Li aconsellaria que reconsiderés la relació amb l'altre persona si, en general, té més males situacions que bones i si realment l'altre persona li està aportant alguna cosa bona o només coses dolentes, i que és molt important una bona comunicació amb la parella per tal de solucionar qualsevol problema que es presenti.”

8.2 Conclusions dels resultats de l'enquesta

Com ja hem vist en el darrer apartat, he pogut extreure diverses conclusions després d'haver realitzat aquesta enquesta.

He pogut afirmar que una de les hipòtesis inicials del treball és certa, les relacions tòxiques estan normalitzades. Aquesta es pot demostrar mitjançant la pregunta 2, en la que més d'un 90% de la mostra ha respost que sí coneix a algú que ha patit una relació tòxica.

Un punt a destacar de la novena pregunta és que com s'ha vist a la pregunta 3, gairebé el 100% de la mostra creu que sap el que és una relació tòxica, després amb la pregunta 5,6,7 i 8 sembla que en general la gent sí sap per on va la cosa, però que després un 20% no està segur de poder afirmar amb seguretat que l' hagi patit.

Les relacions tòxiques

La pregunta 10, que tracta la franja d'edat en la que es va patir una relació tòxica, permet afirmar la meua hipòtesis de que és més probable patir una relació tòxica en l'adolescència.

Amb la pregunta 14, podem observar com la majoria no van rebre ajuda psicològica d'un professional, ja que no la van sol·licitar. Podem arribar a la conclusió de que segurament això és degut a la normalització d'aquest tipus de relacions danyines, a més d'un gran estigma en quant a rebre ajuda psicològica, i també perquè molts no van considerar la gravetat de la situació en aquell moment. El percentatge de persones que no la van buscar però sí ho haurien d'haver fet és relativament elevat i probablement més tard s'adonessin que tot el que havien viscut no era normal, i van notar com aquesta relació tòxica els havia afectat en un futur.

En la pregunta 15, es mostra com un relativament alt percentatge de persones encara avui dia no reben suport en aquestes situacions del seu entorn més proper, el que agrava la situació per aquella persona que l'està patint.

Amb la pregunta 20, he pogut arribar a la conclusió de que és necessari abordar les relacions tòxiques per mitjà d'educació i donar suport a la comunitat de víctimes.

Per terminar, la última pregunta m'ha proporcionat una visió totalment interior d'aquells que han viscut una relació tòxica, i he pogut veure com la majoria de persones el primer que aconsellaven és abandonar aquesta relació. També m'he fixat que alguns proposen intentar arreglar-la mitjançant la comunicació en parella. A més, molts proposen buscar ajuda d'un professional i recolzament en l'entorn proper.

8.3 Vídeo

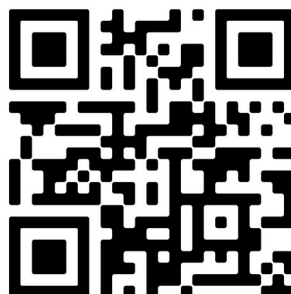


Imatges 64 i 65: Fragments del vídeo.
Font: Pròpia.

Finalment, he decidit realitzar un vídeo en el que es vegi representada una relació tòxica, on l'Arnau, el protagonista, realitza un paper de parella tòxica que enganya i controla excessivament a la Claudia, la protagonista del curt.

Els comportaments que han sortit com a més comuns a l'enquesta realitzada anteriorment han estat els que he volgut plasmar al vídeo.

Per veure'l, cal escanejar aquest QR→



Enllaç al vídeo sencer.



QR al tràiler!



Per a la presentació, he realitzat un tràiler on es resumeixen escenes del vídeo en 40 segons. A l'esquerra el QR.

Seguidament, la meva idea era pujar el vídeo a Tik Tok, una app molt utilitzada per diferents intervals d'edat, però sobretot comú en l'adolescència. L'objectiu d'aquesta pràctica era que els més joves visualitzin aquest tipus de contingut per a que en les seves relacions evitin realitzar aquests comportaments tòxics i si els pateixen, saber que no és el normal. Degut a circumstàncies alienes relacionades amb un dels participants, tot i que vaig pujar el vídeo, vaig haver de borrar-lo mitja hora després. Tot i això, en només 30 minuts el vídeo va rebre 276 visites, i va tenir 31 *likes* i dos compartits.

9. CONCLUSIONS

Després d'haver realitzat aquest treball puc extreure una sèrie de conclusions les quals aniré desenvolupant en aquest apartat.

Per començar, definiria una relació tòxica amb les meves paraules com una relació que aporta estones de felicitat, ja siguin reals o imaginàries, recordant el que eres

amb aquella persona en un passat o imaginant el que podrieu ser, per exemple, però que en un altre gran percentatge et fa sentir disgustat, trist, enfadat, deprimat, etc.

He après que les relacions tòxiques et consumeixen, molt sovint t'aïllen de la resta del món, incloent a l'entorn més proper. I és realment trist, i a la vegada frustrant, veure com aquestes afecten realment a molta gent, veure com avui dia estan tan normalitzades en la nostra societat. Aquesta és la gran conclusió que extrec, la normalització dels comportaments tòxics.

També he pogut concloure que és molt important conscienciar a les futures generacions de com NO han d'actuar amb els demés, i tampoc com no s'han de deixar tractar. És un camí difícil, ja que com s'ha vist durant el treball, les cançons, pel·lícules, etc, mostren mites de l'amor romàntic que dificulten aquesta desnormalització de les relacions tòxiques, de la gelosia o de la dependència enfermisa, però s'ha d'intentar mostrar les solucions per tractar de prevenir-les o ajudar en tot el possible en el cas de que estiguin patint una relació nociva.

Personalment, crec que aquest tipus de relacions ens aporten, com a tot a la vida, i per tant que ens permeten aprendre. Però també puc afirmar que s'ha de deixar de banda allò que fa mal, encara que costi, perquè jo puc dir que costa, i és molt cert que no és gens fàcil, però també sé de primera mà que després et sents millor, avances un pas més a la vida, coneixes o t'adones de que tens al costat a moltíssima gent que et fa feliç i, finalment, construeixes el teu entorn saludable, temps al temps i amb molta, moltíssima paciència. Per tant, hem d'allunyar-nos d'aquelles persones que o bé no ens aporten o d'aquelles que ens aporten coses negatives. Hem d'envoltar-nos de persones vitamina, com anomena Marian Rojas Estapé al seu llibre *Encuentra tu persona vitamina* al tipus de persones que són el contrari a les persones tòxiques, són aquelles amb qui pots ser tu mateix i amb qui passes estones de felicitat.

Una altra conclusió molt important que he pogut extreure del treball és que trobem a faltar els moments, les vivències viscudes amb aquella persona especial, però no al subjecte com a tal. Per això, hem d'aprendre a viure i gaudir el moment, sense pensar en el passat o que angoxar-nos pel futur de manera persistent, ja que això pot condicionar la nostra relació.

A més, hem de tenir en compte que hem de viure la nostra pròpia relació, sense comparar-nos amb cap altra i tenint present que és nostra i de ningú més, però també tenint en compte allò que ens poden aconsellar aquelles persones que ens estimen del nostre voltant, perquè potser ells veuen coses de les quals nosaltres dins de la relació no som conscients.

En aquest treball he pogut visualitzar dues maneres generals de entendre les relacions tòxiques. Per una banda, tot allò que se'ns ve al cap quan ens parlen de toxicitat, generalment relacions tòxiques en parella, però també una part molt important que consisteix en ajudar a coneixe'ns a nosaltres mateixos, perquè som així, perquè actuem de certa manera, fets claus per aprendre del nostre passat i com gestionem algunes emocions i situacions en moments complicats. Tenir en compte totes aquestes coses pot ajudar-nos a nosaltres mateixos i també a la gent del nostre entorn a ser millors persones.

I ara, després d'haver realitzat el treball, és inevitable analitzar comportaments de les meves relacions més properes al meu entorn, i adonar-me'n de que molts comportaments i situacions estudiades en la part teòrica es veuen reflectides en la meva realitat, ja que com acostuma a passar, pensem que serà la típica cosa de la que es parla però mai ens afectarà a nosaltres, i estem molt equivocats.

Finalment, podem concloure que encara que sembli difícil, inclús de vegades impossible, sí és possible sortir d'una relació tòxica, sí es veu la llum finalment.

10. AGRAÏMENTS

Per concloure aquest treball vull donar les gràcies a totes aquelles persones que han participat de manera directa o indirecta en ell.

Per començar, gràcies a totes les persones que han aportat informació al treball, incloent a les 203 persones que van realitzar l'enquesta de la part pràctica.

També a la meua mare, per haver-se involucrat e interessat en ajudar-me i per donar-me suport sempre que ho he necessitat.

A la meua tutora, Yolanda Moneo, gràcies per haver-me guiat en la realització del treball i haver-me aportat idees genials que he pogut plasmar en el projecte.

A més, gràcies als meus companys que han col·laborat en el video de la part pràctica, especialment als protagonistes, Claudia i Arnau, gràcies per haver-me ajudat en tot el possible i per haver participat, heu estat una part molt important.

I finalment, gràcies a tots els que han confiat en mi en la realització del treball i han valorat el meu esforç. Vull fer un petit homenatge a una amiga, gràcies Montse per haver-me recolzat en tot moment i confiar en mi sempre, i també per haver estat quan ho he necessitat, gràcies.

11. WEBGRAFIA

R&A Psicólogos. Tipos de relación tóxica: características, cómo identificarlas. *ryapsicologos.net*. Link: <https://www.ryapsicologos.net/relaciones-toxicas/> (data de consulta 2/5/23)

MEJOR CONTIGO. ¿Cómo identificar si estás en una relación tóxica? (09/11/2021) *rtve.es*. Link: <https://www.rtve.es/television/20211109/como-identificar-estas-relacion-toxica/2215140.shtml> (data de consulta 2/5/23)

Ruiloba psicología. Las relaciones tóxicas (21/11/2020) *ruilobapsicologia.com*. Link: <https://ruilobapsicologia.com/las-relaciones-toxicas/> (data de consulta 9/5/23)

Instituto Europeo de psicología positiva. Relaciones tóxicas: Orígenes y tipos. (14/5/23) *iepp.es*. Link: <https://www.iepp.es/relaciones-toxicas-tipos/#Definicion> (data de consulta 18/5/23)

El Prado Psicólogos. Los mitos del amor romántico. ¿Es sano el amor romántico? ¿Cuáles de estos mitos has dado por ciertos? (19/2/22) *elpradopsicologos.es* Link: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/mitos-amor-romantico/> (data de consulta 24/5/23)

Les relacions tòxiques

El Prado Psicólogos. El chantaje emocional: ¿Cómo detectarlo y combatirlo? (10/5/23) *elpradopsicologos.es* Link: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/chantaje-emocional-detectarlo-combatirlo/> (data de consulta 30/5/23)

Elle. Cómo identificar una relación tóxica en 10 claves. (16/2/23) *elle.com* Link: <https://www.elle.com/es/living/pareja-sexo/a796453/identificar-relacion-toxica/> (data de consulta 30/5/23)

Psychology Today. Estas son las 3 etapas de una relación tóxica. (23/6/22) *psychologytoday.com* Link: <https://www.psychologytoday.com/es/blog/estas-son-las-3-etapas-de-una-relacion-toxica> (data de consulta 6/6/23)

Psonrie. Relaciones tóxicas de amistad o amigos tóxicos. (5/7/21) *psonrie.com* Link: <https://www.psonrie.com/noticias-psicologia/relaciones-toxicas-de-amistad-o-amigos-toxicos> (data de consulta 6/6/23)

CuidatePlus. Cómo acabar con los compañeros tóxicos en el trabajo. (14/10/20) *cuidateplus.marca.com* Link: <https://cuidateplus.marca.com/salud-laboral/2020/04/28/como-acabar-companeros-toxicos-trabajo-173226.html> (data de consulta 14/6/23)

Blue Healthcare. La oxitocina, la serotonina y la dopamina tienen mucho que ver con el enamoramiento. *bluehealthcare.es* Link: <https://www.bluehealthcare.es/la-oxitocina-la-serotonina-y-la-dopamina-tienen-mucho-que-ver-con-el-enamoramiento/> (data de consulta 21/6/23)

La Vanguardia. ¿Te están haciendo luz de gas? Estos son las señales que te ayudan a detectarlo. (10/04/2022 15:11) *lavanguardia.com* Link: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20220410/8190792/luz-de-gas-detectar-manipulacion-pmv.html> (data de consulta 21/6/23)

20 Minutos. Relaciones tóxicas: cómo identificarlas y qué consecuencias tienen para la salud física y mental. (19/05/2023 - 16:23H) *20minutos.es* Link:

Les relacions tòxiques

<https://www.20minutos.es/salud/medicina/relacion-toxica-riesgos-salud-fisica-mental-5129434/> (data de consulta 27/6/23)

SAFE. How To Develop Healthy Relationships. *safeaustin.org* Link: <https://www.safeaustin.org/es/our-issues/how-to-develop-healthy-relationships/#:~:text=Las%20relaciones%20sanas%20se%20construyen,ser%20f%C3%ADsicos%2C%20emocionales%20y%20sexuales.> (data de consulta 6/9/23)

WWF. El deseo del amor. *worldwildlife.org* Link: <https://www.worldwildlife.org/descubre-wwf/historias/el-deseo-del-amor#:~:text=La%20monogamia%20se%20define%20como,los%20gibones%2C%20lobos%20y%20castores.> (data de consulta 13/10/23)

Univision. La monogamia, ¿un compromiso cultural? (30 NOV 2015) *univision.com*
Link: <https://www.univision.com/estilo-de-vida/sexo/la-monogamia-un-compromiso-cultural>
(data de consulta 13/10/23)

Upday. Ocho canciones con mensajes machistas que todos hemos bailado y cantado. (8/3/23) *upday.com* Link: <https://www.upday.com/es/ocho-canciones-con-mensajes-machistas-que-todos-hemos-bailado-y-cantado> (data de consulta 20/10/23)

Viquipedia. Victimisme. (15 abr 2022 11:08) *wikipedia.org* Link: <https://ca.wikipedia.org/wiki/Victimisme> (data de consulta 3/11/23)

UNAM. Hay canciones románticas que normalizan la dependencia emocional. *coordinaciongenero.unam.mx* Link: <https://coordinaciongenero.unam.mx/2023/03/hay-canciones-romanticas-que-normalizan-la-dependencia-emocional/> (data de consulta 3/11/23)

Lucas Villamil. Los CELOS tóxicos (September 5, 2014) *lucasvillamil.com* Link: <https://www.lucasvillamil.com/blog/2014/9/5/los-celos-toxicos> (data de consulta 15/11/23)

12. BIBLIOGRAFIA

- Rojas Estapé, Marian (2021). *Encuentra tu persona vitamina*. Espanya: Espasa.
- Salvador, Flor M. (2020). *Boulevard*. Espanya: Editorial Naranja.
- Godoy, Ariadna (2019). *A través de mi ventana*. Espanya: Alfaguara.
- Esclapez, María (2022). *Me quiero, te quiero*. Barcelona: Bruguera.
- Delgado, Paula (2023). *El bien querer*. Barcelona: Planeta.
- Rodoreda, Mercè (1962). *La plaça del diamant*. Barcelona: Club Editor.
- Garriga, Joan (2013). *El buen amor en la pareja*. Barcelona: Destino.
- Vicent, Paula (2023). *Amarnos*. Espanya: Anaya Multimedia

13. ANNEXOS

13.1 L'aferrament insegur

Quan algú posseeix un aferrament insegur, aquest es converteix en un factor de risc per desenvolupar en el futur un trastorn emocional o psicològic. A continuació es desenvolupen els tres tipus d'aferrament insegur.

	Aferrament ansiós-ambivalent	Aferrament evitatiu	Aferrament desorganitzat
Com es genera.	En psicologia, "ambivalent" significa expressar emocions o sentiments contraposats, cosa que sovint genera angoixa. Per això, en el cas d'un aferrament ansiós ambivalent el nen no confia en els seus cuidadors i té una sensació constant d'inseguretat, que de vegades els seus cuidadors hi són i altres vegades no hi són. Les emocions més freqüents en aquest tipus d'aferrament són la por i l'angoixa	Es desatenen de manera reiterada les necessitats del nadó, impedit que es desenvolupi de manera sana el sentiment de confiança. Bàsicament tracta de no respondre les trucades de necessitat i cura. Pot tractar-se de pares en què se'ls ha inculcat que deixar plorar el nen o ignorar-ne les necessitats afavoreix la seva autonomia i el seu desenvolupament o també pot tractar-se de pares poc afectius, excessivament	És una barreja entre aferrament ansiós i l'evitatiu en què el nen presenta comportaments contradictoris. El que és constant en els cuidadors han estat conductes negligents o insegures.

Les relacions tòxiques

	<p>exacerbada davant les separacions, així com una dificultat per calmar-se quan el cuidador torna. Els menors necessiten l'aprovació dels cuidadors i vigilen de manera permanent que no els abandonis. Exploren l'ambient de manera poc relaxada i procurant no allunyar-se gaire de la figura d'aferrament. Bàsicament, el que passa aquí és que els pares o els cuidadors no saben gestionar el seu propi món emocional i això influeix en els nens. Solen ser pares inestables i canvians, i per als fills es converteixen en éssers imprescindibles.</p>	<p>exigents, emocionalment poc preparats o amb problemes per gestionar les seves emocions. Els nens amb aferrament de tipus evitatiu han assumit que no poden comptar amb els cuidadors, ja que no reben el suport que necessiten i aprenen a viure sentint-se poc estimats i valorats. Els pares no estan disponibles quan se'ls necessita, cosa que provoca patiment. Es coneix com a "evitatiu" perquè es presenten diferents conductes de distanciament. Per exemple, no ploren quan se separen del cuidador, s'interessen només a les seves joguines i eviten contacte proper. S'han desenvolupat conductes dels cuidadors que no han generat prou seguretat, el menor desenvolupa una autosuficiència compulsiva amb preferència per la distància emocional.</p>	
<p>Exemples de com es genera.</p>	<p>Algun exemple on es pot donar aquest tipus d'aferrament és en famílies on un dels pares abandona la llar o on la relació és d'anada i tornada. Les separacions i divorcis són un moment</p>	<p>Si ets un nen que rep càstigs per plorar, queixar-se o demanar ajuda, aprendràs a reprimir els teus sentiments per poder estar a prop dels pares sense ser rebutjat. Aquesta és la raó per la</p>	<p>Casos d'abandonament primerenc, la conseqüència dels quals en el nen és la pèrdua de confiança en el seu cuidador o figura vincular, i</p>

Les relacions tòxiques

	<p>d'enorme vulnerabilitat per als fills, cal cuidar de manera especial com es transmet als fills la raó de la ruptura i com es fa el contacte amb el pare/mare que se'n va. Ser clars, no culpar-ne a cap, generar un ambient segur i aportar serenitat malgrat aquest moment d'enorme dolor, prevé de malmetre l'aferrament segur que hi pugui haver.</p> <p>De la mateixa manera com així els pares tornen després d'una època de crisi, això es pot convertir en una alegria per als nens però també en una situació de temor per la possibilitat que es tornin a separar. És constant la por a l'abandonament.</p>	<p>qual es tornen independents i es valen per ells mateixos des de petits. Senten que no necessiten ningú i que el fet d'obrir-se o demanar ajuda els fa vulnerables.</p>	<p>fins i tot pot sentir constantment por cap a aquesta. Els menors tenen tendència a conductes explosives, destrucció de joguines, reaccions impulsives, així com grans dificultats per entendre's amb els cuidadors i amb altres persones. Eviten la intimitat, no han trobat una manera de gestionar les emocions que això els provoca, per la qual cosa es genera un desbordament emocional de caràcter negatiu que impedeix l'expressió de les emocions positives.</p>
<p>Com afecta en l'edat adulta.</p>	<p>Els nens que es troben davant aquest tipus d'aferrament creixen sense saber si davant d'un problema rebran afecte o indiferència, cosa que quan siguin adults els portarà a estar en un estat d'alerta, a tenir manca de confiança i de seguretat en les seves relacions. Seran persones amb molta por a l'hora de triar</p>	<p>Aquests menors viuen sentint-se poc estimats i valorats; moltes vegades no expressen ni entenen les emocions dels altres i per això eviten les relacions d'intimitat.</p> <p>A l'edat adulta, es produeixen sentiments de rebuig de la intimitat amb altres i de dificultats de relació. Per exemple, les parelles d'aquestes</p>	<p>D'adults solen ser persones amb alta càrrega de frustració i ira, no se senten estimades i sembla que rebutgen les relacions, si bé en el fons són el seu anhel més gran. En altres casos, aquest tipus d'aferrament en</p>

Les relacions tòxiques

	<p>parella i de relacionar-se amb els altres.</p> <p>Això pot notar-se en la necessitat de cridar l'atenció de l'altre, i si no ho aconsegueixen generaran comportaments inestables, com gelosia, por a l'abandonament, comunicació agressiva o vies de refugi destructives.</p> <p>D'adults, l'aferrament ansiós ambivalent provoca una sensació de temor que la seva parella no els estimi o no els vulgui realment, ja més temen ser abandonats. Es repeteixen patrons viscuts a la infància que poden tenir repercussions a la vida adulta. Això fa que s'obsessionin amb les fallades de la relació. Els resulta difícil interaccionar de la manera que els agradaria amb les persones, ja que esperen rebre més intimitat o vinculació de la que proporcionen. Un exemple d'aquest tipus d'aferrament en els adults és la dependència emocional.</p>	<p>persones troben a faltar més intimitat en la interacció.</p> <p>Aquests adults han après que mostrar les seves necessitats o els seus sentiments als altres no té una repercussió o resposta positiva de l'entorn més proper. Creixen pensant que les seves emocions i els seus sentiments no són importants per a les persones més properes i que, per tant, reprimeixen i anul·len molt del que senten. Simplement prefereixen no dependre emocionalment de ningú.</p> <p>Des de fora es pot fer una impressió de persones fortes i independents, però moltes vegades es tracta d'una cuirassa darrere de la qual hi ha una profunda inseguretats perquè aquest aferrament no deixa de ser un mecanisme de protecció per no patir més.</p> <p>Se solen tenir problemes a l'hora de gestionar o expressar les emocions. Solen ser alexitímiques, persones amb dificultat per parlar o compartir el món emocional. Per tant, quan algú s'aproxima a intentar entaular una relació més íntima, no saben com gestionar-ho i pateixen per això.</p>	<p>adults es pot trobar en el fons de les relacions conflictives constants.</p>
--	--	---	---

		Els costa mostrar realment com són i prefereixen controlar allò que expressen, usant més el cap que el cor. tracten de vegades l'altre com en un manual i no com els dicten els sentiments.	
--	--	---	--



13.2 El conte de la granota

Si fiques una granota en aigua bullint, la granota saltarà fora del recipient. No obstant això, si la fiques a l'olla amb aigua freda, en pujar la temperatura a poc a poc la granota no se n'adonarà, es

Imatge 66: La granota sent hervida.

Font: <https://porquequieroestarbien.com/bienestar-emocional/fortalecer-la-mente/sindrome-de-la-rana-hervida-de-que-se-trata-esta-parabola>

sentirà cada cop més marejada i finalment ja no podrà escapar-se i morirà.

La granota per tant es quedarà tranquil·la, sense adonar-se que l'aigua s'està escalfant. L'augment de la temperatura serà tan subtil que el cos s'anirà adaptant al canvi, fins que finalment mor bullida, gairebé sense adonar-se'n.

Per tant, aquest conte és una metàfora. Per una banda l'aigua freda es relaciona amb la persona tòxica que esdevé al començament conductes carinyoses i amables per no "fer saltar" a l'altra membre de la parella. És l'adaptació conscient o inconscient a situacions, persones o relacions que resulten perjudicials i que desfavoreixen d'alguna manera el benestar mental, emocional o físic d'un individu.

13.3 Dades alarmants sobre la violència de gènere a Espanya

Víctimas mortales por violencia de género entre 2003 y 2021 según país de nacimiento de la víctima y el agresor

	Víctima nacida en España (Asesinadas)	Víctima nacida en otro país (Asesinada)
Agresor nacido en España	663	98
Agresor nacido en otro país	70	275

Fuente: Ministerio de Igualdad, www.epdata.es

Imatge 67: Víctimes i agressors de violència de gènere segons el seu país d'origen.
 Font: <https://www.epdata.es/datos/violencia-genero-estadisticas-ultima-victima/109/espana/106?accion=1>



Imatge 68: Nombre de víctimes mortals de violència de gènere a Espanya, assassinats pels pares o per les parelles de les mares.
 Font: <https://www.epdata.es/datos/violencia-genero-estadisticas-ultima-victima/109/>

Les relacions tòxiques

Denuncias presentadas por violencia de género en España cada año según tipo

	Denuncias de violencia de género en el conjunto del año (Denunci				
		2022			
Servicios asistencia-Terceros en general	Trimestre 3	598	510	316	1014
Presentada directamente por víctima en el juzgado	307	244	488	351	520
Presentada directamente por familiares	53	16	11	39	133
Parte de lesiones recibido directamente en el juzgado	1324	1010	1143	1245	845
Atestados policiales	18.935	17.180	16.957	17.508	17.605

Imatge 69: Denúncies per violència de gènere segons el tipus.

Font: <https://www.epdata.es/datos/violencia-genero-estadisticas-ultima-victima/109/espana/106?accion=1>

A continuació, adjunto una web oficial del govern d'espanya molt interessant d'on es poden extreure dades sobre les dones víctimes mortals per violència de gènere a Espanya a mans de les seves parelles o exparelles; https://violenciagenero.igualdad.gob.es/violenciaEnCifras/victimasmortales/fichaMujeres/2023/xVMortales_2023_10_11.pdf.

